

お寺で体験する 本 格 座 禅

今年のおしめくりどうぞ。
どなたでも参加できます。

2017 12/2 18:00集合
土

~ 12/9 土

ご都合に合わせて参加可。

主なスケジュール

5:00	起床
5:30	静坐、参禅
7:30	朝食
8:30	作務
10:30	静坐、参禅
12:30	昼食
2:30	作務
5:00	静坐
6:00	夕食
7:00	準備、提唱、参禅
10:00	開枕



会場 禅東院 東京都八王子市本町17-19
JR八王子駅徒歩10分「夢美術館」裏

禅東院への行き方はホームページをご覧ください。
<http://homepage3.nifty.com/zentoin/>



お問い合わせ・お申し込み先

①ホームページ(トップ)よりお申込み

<http://hachioji.ningenzen.jp>

②電話 090-9247-1047(小倉)

①②いずれかの方法にてお申し込み、お問合せください。

師家・提唱/鸞膠庵小野円定老師

摂心費	社会人	主婦・学生
参加費	3,000円	1,000円
食費/1食	300円	300円
宿泊(何日でも)	500円	500円
懇親会	1,000円	1,000円

八王子 於 禅東院
090-9247-1047(小倉)
主催:臨濟宗 人間禅



住職の大石さん
ゆるりカフェも毎週開催
水・木・金曜日10時~14時

