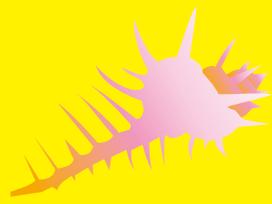


# お寺で体験する 本格座禅

夏坐禅で、すがすがしく。  
どなたでも参加できます。



2018 7/14 18:00集合  
土

~7/21 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 070-5370-5462(大石)090-9838-6457(松田)

③メール hachioji.zazen@gmail.com

①②③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



住職の大石さん

恒例

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

主催:臨濟宗 人間禅