

# 若手禅僧が行う、早朝の坐禅会 朝活禅 vol.3

4月25日無料体験会のお知らせです！



## お坊さんが教える、朝の坐禅

「朝活禅」は港区芝公園の東京グランドホテルを会場に、OLやサラリーマンを主な対象として行っている、全6回のコースで構成された朝の坐禅会です。

震災、不景気、先行き不安、情報社会、コミュニケーション問題...  
いま改めて必要とされる心のしなやかさ。

一休みの方法を忘れてしまった人、自分の実態が掴めなず振り回されてしまう人、周りばかりが気になる人、溢れる情報の中で自分を見失いがちな人、生活態度を見直したい人。  
そんな方々におすすめしたいのがこの「朝活禅」です。

曹洞宗に750年以上前から伝わる朝の坐禅。出勤前の少しの時間、心を調べて、しなやかな心・ぶれない心を育ててみませんか？若手禅僧が坐禅を基礎から丁寧に指導します。

- ・SOTOZEN.NET; <http://www.sotozen-net.or.jp/>
- ・Facebook; <https://www.facebook.com/asakatsuzen>
- ・Twitter; <http://twitter.com/#!/asakatsuzen>



## ■朝活禅vol.3(＋4/25無料体験会) 概要

- ・開催日程; 2012年5/10 5/17 6/7 7/12 7/26 8/2(全6回通してのご参加になります)  
※4月25日(水)AM7:00～無料体験会開催
- ・時間; 7:00～8:00
- ・会場; 東京グランドホテル5階(港区芝2-5-2)  
都営地下鉄三田線「芝公園」徒歩2分/JR山手線・京浜東北線「田町」徒歩10分  
JR山手線・京浜東北線「浜松町」徒歩10分
- ・主催; 曹洞宗総合研究センター「朝活禅」プロジェクト
- ・共催; 東京グランドホテル
- ・参加費; 9,000円(1,500円×全6回) ・定員; 30名。抽選となります。
- ・申し込み受付; 3月30日特設サイト内受付フォームにて受付開始 4月27日正午〆切
- ・問い合わせ先; 曹洞宗総合研究センター「朝活禅」プロジェクト(担当窓口; 関水)  
Tel: 03-3454-7170(月～金 9:00～17:00)  
Fax: 03-3454-7171 Eメール: [asakatsu@sotozen.jp](mailto:asakatsu@sotozen.jp)