

坐禅会

お寺で平靜な時間を過ごしてはいかがでしょうか。
どなたでもご参加できますよ。

- ◇ 10月 7日(日) 8時～9:30時頃
- ◇ 11月 4日(日) 8時～9:30時頃
- ◇ 12月 9日(日) 8時～9:30時頃

【場 所】 加古川市平岡町新在家 900 横蔵寺 TEL 079-424-0345
本堂において行います(初めての方は開始 15 分前にはお越し下さい)

【服 装】 トレーニングウェアやジャージ。
体を締め付けないリラックスできるもの。

【参加費】 300円

【内 容】 1回目(約 30 分)坐り、約 5 分の休憩の後 2 回目(約 30 分)を行います。
最後に般若心経をお唱えし終了です。

長時間足を組めない方は、椅子を用いた坐禅もあります。

