

# 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。

- ◇ 1月13日(日) 8時～9:30時頃
- ◇ 2月 3日(日) 8時～9:30時頃
- ◇ 3月10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。