

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。

- ◇ 4月 7日 (日) 8時～9：30時頃
- ◇ 5月12日 (日) 8時～9：30時頃
- ◇ 6月 2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。

