

坐禅会

お寺で平静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。

令和3年	1月10日(日)	8時～9:30時頃
	2月7日(日)	8時～9:30時頃
	3月14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。

