

New style ZEN



密教的座禅体験会

参加費無料

開催
日時

9/23

火・祝

13時30分～14時30分

会場

札幌エルプラザ 札幌市男女共同参画センター
3階 [和室4] [和室5]
札幌市北区北8条西3丁目
(札幌駅北口 地下歩道12番出口)

スケジュール

受付開始 13:00
閉会 14:30

「禅」の効果

- ・心が落ち着き、不安が和らぐ
- ・集中力が高まる
- ・ストレスが緩和される

参加者の感想

- ・目を閉じて静かに座ると、
気持ちが違った。(40代男性)
- ・心が落ち着きました。(30代女性)
- ・仕事での集中力が高まった。(50代男性)

- ・椅子の用意もあります。
- ・初めての方、当日の方もご参加下さい。