

# New style ZEN



## 密教的座禅体験会

参加費無料

開催  
日時

2/23 月・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。