

New style ZEN



密教的座禅体験会

参加費無料

開催
日時

3/22 日

13時30分～14時30分

会場

札幌市生涯学習センター ちえりあ

2階サークル活動室4(洋室)

札幌市西区宮の沢1条1丁目

(宮の沢駅直結 5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。