

New style ZEN

ニュースタイル 禅



New style

ZEN

密教的座禅体験会

参加費無料



開催
日時

8/30 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3号(和室)
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。