

このプログラムは 第十三回

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

KK2会場参加

2023年
6/22 木
19:00～20:30
(受付 18:40)

法話と坐禅がセットになった仕事帰りに気軽に参加できる“坐禅”プログラムです。姿勢を調え、呼吸を調え、そして心を調えます。
＜坐禅・坐蒲は別、座せん、どなたでもお気軽にご参加ください＞

法話テーマ
あふあふも りんきんじやのらん
煩惱無尽誓願断
～煩惱とはなんですか？静かに心を観察する～

■参加費
2,000円(税込)
※KK2会場メンバー様500円引き
※事前返金/クレジットカードのみ



■講師プロフィール
目黒区在住。お茶の水女子大学卒業。坐禅士として、坐禅会や坐禅塾の講師に携わります。坐禅について日々研鑽を怠りません。あふあふ坐禅会、あふあふ坐禅塾の講師です。本プログラムでは、ご希望の方向に、坐禅を指導します。

■申し込み

霞が関ナレッジスクエア(KK2)Webからお申し込みください



■定員

18名

■会場

霞が関ナレッジスクエア(KK2)「スタジオ」
東京都千代田区霞が関1-2-1 霞が関センター
霞が関ナレッジスクエア&レストラン3F (丸の内線 五ツ木駅より徒歩1分)

新大塚駅(丸の内線) 徒歩10分
五ツ木駅(丸の内線) 徒歩1分
丸の内線 五ツ木駅 徒歩1分
丸の内線 五ツ木駅 徒歩1分

■講師プロフィール

坐禅士プロフィール
あふあふも りんきんじやのらん
煩惱無尽誓願断
～煩惱とはなんですか？静かに心を観察する～

坐禅士プロフィール
あふあふも りんきんじやのらん
煩惱無尽誓願断
～煩惱とはなんですか？静かに心を観察する～

■スケジュール(予定)

19:00～19:30 お話(法話/坐禅について)
19:30～20:05 坐禅(15分×2セットを予定)
※ソートの間に、坐禅指導を行います
20:05～20:20 お話(法話)
20:20～20:30 質疑(質疑を質疑応答)

■服装について

普段通りの服装でお越しください。
おのずから快適な服装を、またお持ちになったりしたものを着用することを勧めます。
(気になる方はお持ち込みをお願いします)

※ご希望の方は、事前に坐蒲/椅子を持参して頂くことができます。
お申し込みの際に「希望の有無」欄でお知らせください。

＜2023年度開催予定＞
第十二回: 2023/6/22(木) <今回> 第十三回: 2023/11/9(木) 第十四回: 2024/3/7(木)

主催 一般財団法人 JFCC
協力 霞が関中心会 坐禅センター
お問い合わせ 霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話: 03-3288-1821 9:00～17:30 月～金、祝日除く



※開催の開催状況は変更され、当日Webサイトではります。またプログラム内容や参加費は変更されることはございません。

03-3288-1921 03-5157-9225

kk2seminar@avcc.or.jp
