



禅僧のすわり（藤田一照老師）



生後7ヵ月のあかちゃんのおすわり

善寶寺

禅のつどい

▶ 詳細

- 毎月 第4土曜日
- 午後6時～7時半まで
- 会場：善寶寺
信徒会館1階大広間
- 参加費300円

▶ 内容

【坐禅・ストレッチ・茶話会】

日々の喧騒を離れ、
自分の心と身体に向き合う
静謐な時間を過ごしてみませんか。
初心者の方歓迎、丁寧にお伝えいたします。足の悪い方も椅子を使った坐禅ができます
※ なるべく動きやすい格好にて
ご参加ください。

身 心
て う
け と
る り

龍神様の 祈禱道場
りゅうたくさん ぜんぼうじ
龍澤山 善寶寺

山形県鶴岡市下川字関根 100

TEL 0235-33-3303

HP: zenpouji.jp

担当：篠崎

お気軽にお電話ください。