

ZAZEN & YOGA

坐禅とヨガで知る

手放すこと 受け取ること

日常生活の中、身心のあちらこちらで
停滞や行き詰まりを感じることはありませんか。
都心の禅寺で、ストレスのない心と体を見つけてください。

開催日 2018年4月14日(土)

会場 青松寺

東京都港区愛宕2-4-7

東京メトロ 日比谷線・神谷町駅 3番出口より徒歩8分

都営 三田線・御成門駅 A5出口より徒歩5分

時間 9:00~13:00

参加費 3,000円(事前申し込み・前支払い)

定員 50名

スケジュール

*スケジュールは変更される可能性があります。
詳細は開催1週間前までにご案内いたします。

9:00 本堂にて法話

9:15 坐禅堂にて坐禅

10:30 ヨガ(ヨガマットはご持参下さい)

12:30 僧侶とヨガ講師によるクロストーク

13:00 解散



坐禅指導 釜田無関

1974年、三重生まれ。2007年、仏教雑誌編集者から転身して出家し、曹洞宗の僧侶に。大本山永平寺僧堂で1年間修行後、青松寺獅子吼林サンガに在籍し駒澤大学大学院にて禅学を学ぶ。卒業後は曹洞宗ヨーロッパ国際布教総監部の職員として、4年半バリの事務所へ出向。2015年4月に日本に帰国、青松寺獅子吼林サンガ主幹を勤める。



ヨガ指導 綿本彰

日本ヨーガ瞑想協会会長。
綿本ヨーガスタジオ主宰。
5万人が集うアジア最大級のヨガイベント「ヨガフェスタ」の発起人。2003年、日本初となるパワーヨガ専門スタジオ「綿本パワーヨーガスタジオ」をオープン。ヨガの指導、指導者の育成にあたるほか、世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。著書多数。テレビや雑誌などを通してヨガの魅力を伝えている。

[お申込み・お問い合わせ] 公益財団法人 仏教伝道協会 www.bdk.or.jp

FAX 裏面の申込用紙にご記入の上 03-3798-2758 MAIL event@bdk.or.jp TEL 03-3455-5851 (平日 9:00 ~ 17:30)

【お申込み方法】

- ホームページ www.bdk.or.jp のお申込みフォームで受け付け。
お支払方法はクレジットカード、または銀行振込のどちらかをお選びください。
- メール event@bdk.or.jp に、お名前、住所、電話番号を明記の上ご連絡ください。
お支払方法は銀行振込のみとなります。受付後に振込口座のご連絡をいたします。
- F A X 下記へご記入の上、03-3798-2758 へお送りください。お支払方法は
銀行振込のみとなります。受付後に振込口座のご連絡をいたします。

< 申込用紙 >

FAX: 03-3798-2758

お名前	ふりがな
ご住所	〒 _____
TEL / FAX	TEL: _____ FAX: _____
E-mail	

※今回ご記入いただきました個人情報、お申込みの照合のみに使用させていただきます。

※ご入金後の変更・キャンセルはお受けできません。あらかじめご了承ください。

【会場までのアクセス】

曹洞宗 萬年山 青松寺

東京都港区愛宕 2-4-7

東京メトロ日比谷線・神谷町駅 3番出口より徒歩8分

都営三田線・御成門駅 A5出口より徒歩5分

*駐車場のご用意はございません。



【お問い合わせ・お申込み先】



公益財団法人 仏教伝道協会
BUKKYO DENDO KYOKAI

〒108-0014
東京都港区芝 4-3-14

<http://www.bdk.or.jp> E-mail: event@bdk.or.jp
Tel: 03-3455-5851 / Fax: 03-3798-2758