

Regulate your breath to obtain

呼吸が

peace of

mind & heart.

ととのい

こころが静まる

The Circle of ZEN 坐禅の会

ざぜんのかい



指導：聖心会シスター 青木義子  
(禅教師、カウンセラー資格所持者)



坐禅は誰でもおこなえる、自己を知る方法です。信仰の有無を問いません。

呼吸をととのえて静かに坐することで、こころも静まっていきます。

初心者にもやさしい数息観（呼吸を数える）から指導していきます。

一度覚えれば、自宅でひとりでもできるようになります。

参加費は無料。お気軽にご見学にいらしてください。

日時

毎月第2・4火曜日

午後5～6時 (25分×2回)

場所

聖心女子大学内 聖心会

第三修道院 聖堂 (玄関のインターホンを押してください)

問合せ：yaoki@m5.dion.ne.jp

03-3400-9013

Facebook：the circle of zen

