

オンライン
坐禅会

霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～

参加費

1,500円 (税込)

※事前支払い (クレジットカードのみ)

ご自宅で気軽に参加できるオンライン“坐禅”プログラムです。
坐禅の後はオンライン交流会を開催いたします。
宗教・宗派は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください。

■ スケジュール (予定)

【坐禅】

19:00～19:30 お話【きく】 (法話/坐禅について)

19:30～20:00 坐禅【むきあう】

ライブ配信映像を視聴しながら坐禅を行います。

※事前にKK²Webサイトへのログインが必要になります。

※休憩を10分挟みます

【交流会】

20:10～20:40 交流会【つなげる】

講師に気軽に質問したり、参加者同士で語り合えます。

※オンライン会議ツール「Google Meet」を使用します。

※ご希望の方のみ。



ライブ配信

オンライン坐禅体験！
自宅で気軽にリフレッシュ！

■ 日時

11/18 水

2020年 19:00-20:40

定員
20名程度

■ 講師 (予定)

中山 宗祐 (なかやま そうゆう) さん



円光寺 (東京都台東区) 副住職

1984年福島市生まれ
花園大学文学部国際禅学科卒業
平林寺専門道場にて修行
東京都台東区根岸 円光寺副住職

■ 申し込み

お申し込みはこちらから

霞が関ナレッジスクエア (KK²) Webからお申込みください

KK²

で検索

※KK²Web会員への登録が必要です (無料)



■ ご準備いただくもの

- ・パソコンまたはスマートフォン
- ・インターネットアクセス(Wi-Fi 環境推奨)
- ・ゆったりした服装
- ・座布団やクッション
- ・座れるスペース

※椅子坐禅を行う方は椅子をご用意ください。

※暗く静かな場所ですとより集中できます。

- 主催 一般財団法人高度映像情報センター (AVCC)
- 協力 臨済宗妙心寺派 東京禅センター
- お問い合わせ 霞が関ナレッジスクエア 事務局 電話：03-3288-1921 (9:00～17:30 月～金、祝日除く)

※講師の講義部分を収録し、後日Webサイトで公開します。なおプログラム内容を録音・録画することはご遠慮ください