

# 霞が関坐禅会

～自分自身と向き合ってみよう～



オンライン参加

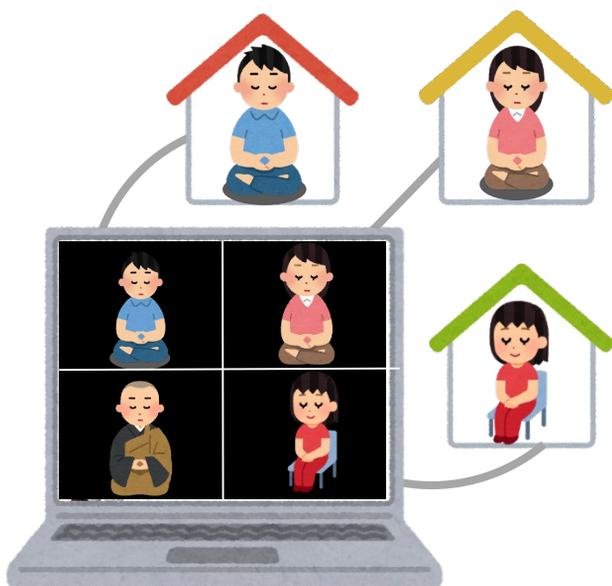
ご自宅で気軽に参加できるオンライン“坐禅”プログラムです。  
坐禅の後は交流会で講師を交え語り合しましょう。  
宗教・宗派は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください。

■ スケジュール (予定)

【法話】  
19:00～19:30 お話【きく】 (法話/坐禅について)

【坐禅】  
19:30～20:00 坐禅【むきあう】

【交流会】  
20:00～20:30 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。  
※カメラOFFでのご参加もOKです。



参加費 **1,500円** (税込)  
※事前支払い (クレジットカードのみ)

オンライン坐禅体験！  
自宅で気軽にリフレッシュ！

**Zoom**  
を使います

■ 日時

**2/10** 水

2021年 19:00-20:30

定員  
50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

■ 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。

■ 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 (KK<sup>2</sup>) Webからお申込みください

KK<sup>2</sup>

で検索

※KK<sup>2</sup>Web会員への登録が必要です (無料)



- 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