

開催日..2024年11月23日(土・祝)

会場..曹洞宗大本山總持寺(横浜市鶴見区)

参加費..精進料理付き..9,500円(学割..7,100円)

精進料理なし..7,500円(学割..5,600円)

定員..80名

*事前申込み・事前支払い

*ヨガマットはご持参ください。

ヨガと坐禅で心と体を解放する

特別坐禅会

曹洞宗大本山總持寺という特別な空間で

ヨガと坐禅を行う「特別坐禅会」。

第7回目の本会は、

ヨガ講師は綿本彰氏を迎えた瞑想ヨガのワークショップと

僧侶の指導のもとで行う坐禅を体験していただきます。

ヨガと深いつながりのある坐禅を通じて、

心と体が整う心地よさを味わってください。



〈プログラム〉

09:00 - 10:50 ヨガ

『動禅としての瞑想ヨガ』
繊細な動きと長いホールドを通して、
脳を覚醒と受容のバランス状態へと導く
瞑想的なヨガクラスです。

10:55 - 11:10 坐禅について説明

11:30 - 12:15 坐禅堂にて坐禅

12:45 精進料理(希望者のみ)

13:30 解散

*上記は總持寺内の移動時間を含みます

*スケジュールは変更される可能性があります。

*詳細は開催日1週間前までにご案内いたします。



ヨガ講師
綿本 彰
Watamoto Akira

日本ヨーガ瞑想協会会長。
瞑想ヨガを指導して30年、日本のヨガシーンを長年に渡り
リードする。2023年に、禅やマインドフルネス、睡眠、サウナ、
笑いなどを紹介する新感覚の情報サイト『ととのい時間』を
プロデュース。著書多数。

お申込

公益財団法人仏教伝道協会
<https://www.bdk.or.jp/>

TEL 03-3455-5851 (平日9:00~17:00) FAX(裏面記入の上)03-3798-2758



特別坐禅会2024

【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ます。
- F A X 下記へご記入の上、03-3798-2758 へお送りください。

【参加費のお支払いについて】

ホームページからお申込の場合、クレジット払いにて承ります。FAX でお申込の場合は、お申込確認後に振込口座をご案内いたします。期日内にご入金手続きをお願いいたします。

※諸事情により、開催日程およびテーマが変更になることがあります。

※体調のすぐれないお客様についてはご来場をお控えください。

< F A X 申込用紙 >

FAX: 03-3798-2758

お名前	ふりがな
ご住所	〒
電話番号	
FAX 番号	
E-mail	
コース	☐ 精進料理付 9,500 円 ☐ 精進料理付 (学割) 7,100 円 ☐ 精進料理なし 7,500 円 ☐ 精進料理なし (学割) 5,600 円
※どちらかに印をつけて下さい	

※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】

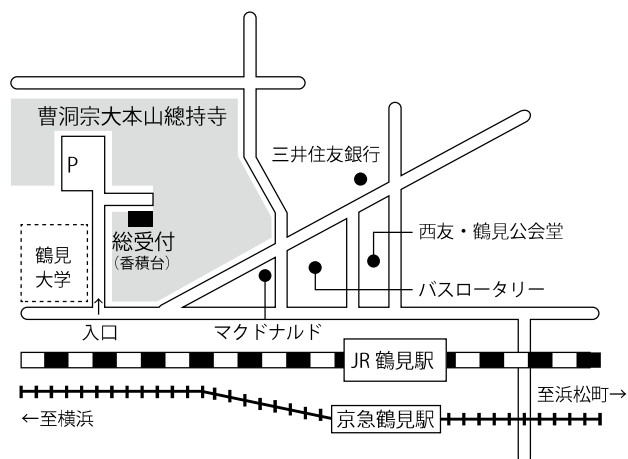
曹洞宗大本山 總持寺
神奈川県横浜市鶴見区鶴見 2-1-1

JR 京浜東北線 [鶴見駅] 西口より徒歩 (約5分)

京浜急行線 [京急鶴見駅] より徒歩 (約7分)

曹洞宗大本山總持寺の駐車場は
ご利用いただけません。
公共交通機関をご利用ください。

「特別坐禅会」の受付は
總持寺の総受付とは異なります。
お申し込み者へ後日ご案内致します。



【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

<https://www.bdk.or.jp> E-mail: event@bdk.or.jp

Tel: 03-3455-5851 / Fax: 03-3798-2758