

2017/11/25 (土)

大洲の如法寺で坐禅&

心と体のリラックス。
呼吸を調べると良い事
いっぱい♡

ZEN呼吸法体験

- ◆ 時 間 午前の部 9:00~受付
9:30~12:00 坐禅・茶礼
講話 (禅のいいところ)
午後の部 12:30~受付
13:00~14:30 ZEN呼吸法
- ◆ 場 所 愛媛県大洲市柚木 943 如法寺
- ◆ 募集人数 40名
静かにできる子供参加可
- ◆ 参加費 午前の部 1000円・午後の部 1500円
- ◆ 持参物 バスタオル2枚 or ヨガマット
午前・午後両方参加の方はお弁当・飲み物
※動きやすい服装で寒さ対策をして下さい。

国の重要文化財(仏殿)がある如法寺で、静寂な空気漂う中
自分の体を見つめ直してみませんか？

ZEN呼吸法とは江戸時代中期の禅僧白隠禅師が実践していた呼吸法とイメージ法をもとに考え出された呼吸法です。

基本は、正しい姿勢を調える、次に呼吸を調える、そうする事によっておのずと心が整う、というものです。私たちが無意識に行っている呼吸を見直して、自分の体と向き合ってみましょう。

講師：椎名由紀さん



1975年生まれ、呼吸アドバイザー。ZEN呼吸法主宰体内対話株式会社代表。早稲田大学第一文学部哲学科卒業。第40代ミス東京第1位。高校時代より続いた15年の長きにわたる心身の不調を呼吸法ですべて克服した。書画でも名高い江戸中期の禅僧「白隠」を、命を救ってくれた恩師と仰ぎ、その方法を「ZEN呼吸法」として体系化し世界に呼吸の大切さを広めている。一般向けのレッスン他、企業・団体からの講演、講座も多数行う。ラジオパーソナリティーとして培ってきたユーモアトークで健康の秘訣は呼吸にあることを普及している。
ZEN呼吸法 <http://www.zenkokyu.com/>



お申し込み・問い合わせ

The ZEN 如法寺もりあげ隊

HP : <https://ozu-the-zen.jimdo.com/>

FB : <https://www.facebook.com/nanyo.zen/>

Mail : ozu.thezen.nanyo2016@gmail.com

※ 次回は平成30年3月24日(土)春の会を予定しています。