

イス坐禅の会

令和6年8月3日(土) 13時30分

孝道山本仏殿 本堂

TEL045-432-1201

暑い時期は、身体や自律神経にストレスがかかりやすい。

夏のストレスを解消するため、静かなお寺の本堂で、心をリラックスするイ

ス坐禅を行います。姿勢を正し、呼吸に意識を向け、自分と向き合う時間

を作る。日々必要のない思考であふれている頭の思考を執われから解放

し、今、自分がここにいる事に気づくことで、心をリラックスできる「イス坐

禅の会」に是非ご参加ください。

【問い合わせ】孝道山本仏殿 布教部 移川・岩田・安藤

横浜市神奈川区鳥越 38 TEL045-432-1201