

## 坐禅の会 呼吸がととのい ころが静まる

担当者：シスター青木 義子

日 時：毎月 第2・第4火曜日 4:30 pm ~ 6:00 pm

場 所：聖心会 第三修道院 聖堂（広尾 聖心女子大学内）

対 象：どなたでもご参加ください

参加費：無料

坐禅は誰でも行える、自己を知る方法です。信仰の有無を問いません。呼吸をととのえて静かに座ることで、こころも静まっていきます。初心者にもやさしい数息観（呼吸を数える）から指導していきます。一度覚えれば、自宅ですりでもできるようになります。お気軽に見学にいらしてください。



お問い合わせ、参加申し込みは、下記お電話またはメールにてお願いします。  
TEL 03-3400-9013 rscjyaoki@gmail.com（シスター青木義子）