



座禅体験会



姿勢を正し、座った状態で精神統一する修行方法の一つである座禅を行うことで、自分自身の心を落ち着かせ、向き合い、今後の生活にいかしていくことを目的とする。



**座禅の組み方、
禅の考え方を習い、
体験してみませんか？**

開催日時 令和5年7月2日(日) 13:15~14:45 (90分)

※開場・受付 13:00~

教室内容:①座禅の目的・効用を説明 ②座禅の座り方の説明 ③座禅体験

開催場所 和歌山県立武道館 ※空調完備

講師 人間禅 和歌山座禅会 田倉 みょうげん 明眼 氏

講師紹介:1954年生まれ。自身の禅の修行をしながら、その普及活動にもご尽力され、剣道五段、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者でもある。

参加対象 座禅に興味のある方 ご家族でのご参加もお待ちしています。

※イスに座った状態でも体験できますので、ご参加お待ちしております。

定員 15名(先着順)

**参加費 ①個人で参加される方 600円
②複数で参加される方 1,000円(団体割3名様まで)**

※①及び②ともに、スポーツ保険料を含む。

申込・問い合わせ

(公財)和歌山県スポーツ振興財団 和歌山県立武道館

TEL. 073-444-6340 Mail budou@wakayamasposhin.or.jp

和歌山県立武道館HP

