

長楽寺文化教室 ヨガと坐禅と大根粥の会



12月8日は「成道会」。
お釈迦さまがお悟りをひら
かれた日です。6年間の苦
行の後、菩提樹のもとで坐
禅をされ、8日目の明けの
明星を仰いだとき、仏陀と
なられました。長楽寺では
この日に合わせて、ヨガと
坐禅で心と身体をほぐし、
お粥で心とお腹をいっぱい
にいたします。ぜひ、ご参
加ください。

日時:平成24年12月8日(土)

18:00~20:00

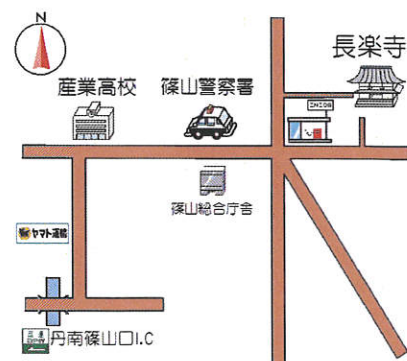
内容:やさしいヨガ+坐禅+大根粥の会

会場:如意山長楽寺本堂(定員20名)

持参:タオル、ヨガマットまたはバスタオル

服装:自由(動きやすいもの)

会費:千円(小学生以下半額)



参加ご希望の方は12月7日迄
にお申し込みくださいませ♪

●お申し込み・お問い合わせ

如意山長楽寺 篠山市郡家493番地

電話番号: 079-552-1544

FAX番号: 079-550-1451

eメール: mail@chorakuji.net

ホームページ: http://chorakuji.net

◎当会は篠山市民プラザ加入団体です



おでらヨガの様子



「ヨガと坐禅と新茶の会」



住職による坐禅指導



「ヨガと坐禅と中国茶の会」