

体内対話～ZEN呼吸法 2010スケジュール(一般の方向けの講座)

(赤字は卒業生用のメンテナンス講座)

(最少催行人数は全て定員の半数になります、お申込み締め切りは各10日前まで)

弥生 (三月)

- 6日(土)～8日(月) 京都 妙心寺塔頭での禅の世界体験と体内対話
～ZEN呼吸法体験プログラム
<精進料理、朝の座禅と法話、朝粥、房紐体験>

■ 27日(土) 東京青梅にてジャガイモの植え付け(ZEN呼吸法 卒業生対象)定員4名

卯月 (四月)

- 17日(土) ZEN呼吸法 前編 13:00～15:30 東京 三田 定員10名 10,500円
(各種体験講座、恵比寿アサンテサーナカフェ 妙心寺にご参加の方対象)

■ 18日(日) 東京青梅にて八頭・大豆の植え付け (ZEN呼吸法 卒業生対象)定員4名

- 24日(土) ZEN呼吸法 体験講座 9:15～11:45 東京 中目黒 定員10名 10,500円
(初めての方対象)声のガイドCD2,100円付き

皐月 (五月)

- 16日(日) ZEN呼吸法体験講座 11:00～13:30 京都 伝心庵 定員10名 10,500円
(初めての方対象)声のガイドCD2,100円付き

- 16日(日) ZEN呼吸法 前編 14:30～17:00 京都 伝心庵 定員10名 10,500円
(各種体験講座、恵比寿アサンテサーナカフェ、妙心寺にご参加の方対象)

- 29日(土)～30日(日) ZEN呼吸法&田植え合宿 福島 会津&喜多方
定員20名 31,500円予定
(初めての方、体験された方、卒業生、全て対象)

文月 (七月)

- 17日(土)～19日(月) 京都 妙心寺塔頭での禅の世界体験と体内対話
～ZEN呼吸法体験プログラム
<第二回祇園祭編：精進料理 朝の座禅と法話 朝粥 ふろしき結び体験>

- 中旬 ZEN呼吸法&田んぼ雑草取り 福島 喜多方

葉月 (八月)

- 14日(土)～15日(日) ZEN呼吸法&滝行合宿 東京 御嶽山 詳細未定

神無月 (十月)

- 中旬 ZEN呼吸法&稲の収穫体験 福島 喜多方 詳細未定
(田植えに参加した方のみ参加可)

*そのほか、自由が丘でのレギュラーレッスンがあります。(隔週、三ヶ月全8回で終了)
次回は、日曜 昼、水曜 午前、水曜 夜、全て2010年6月末～の予定。