調心

心を調える坐禅会

SHIMARS

調心「心を調える坐禅会」 2016 年 5 月 18 日 (水) 19:00 ～ 20:50

「調心」とは、坐禅の基本的な手順である「調身・調息・調心」からきています。正しい姿勢と呼吸法で身と心を調えます。心は自分自身で調える事ができるのです。Google や Intel などの世界的大企業の人事研修プログラムに取り入れられスティーブ・ジョブズや松下幸之助、稲盛和夫など一流の経営者たちを支えた「禅」。いま、ストレスフルからマインドフルへ。坐禅は本当の自分と向き合う時間です。日々の疲れた心を正しい姿勢と呼吸で調えて、内面から輝きを取り戻しましょう。日本橋の新たなおもてなし空間として人気の高いコレド室町の「橋楽亭」で心の調え方、日常に禅を活かす方法を一緒に楽しく学んでみませんか？

プログラム

18：45　受付開始

19：00　坐禅所作説明

19：15　坐禅 (10 分)

19：40　禅語から学ぶ (毎回テーマが変わります)

19：15　坐禅 (20 分)

20：00　法話「活禅　日常生活に禅を活かす」

20：40　アンケート記入

20：50　終了

詳細情報

参加費　御一人様 3,000 円

COREDO 室町 3　3 階「橋楽亭」

東京都中央区日本橋室町 1 丁目 5 - 5

和室 茶室 橋楽亭 囲庵

お問い合わせ

株式会社シマーズ　東京都中央区新富町 2-5-10 新富ビル 5 階
HP：http://www.shimars.co.jp/　TEL：03-6222-8360　FAX：03-6222-8359　E-mail：info@shimars.co.jp

SHIMARS