

# 勉強しよう、 やってみよう、 座禅とリラクゼーション

「いいものならば、みんなにやってほしい」  
座禅や心理学に興味のある方に、実践的な講座をご用意しました



「座禅は、やったことあるけど、大変だったよ。」「なんだか辛そう、。。」  
などなど、意外と難しいイメージのある座禅を、ストレスマネジメントの視点  
から、分かりやすくご紹介致します。また、リラクゼーションと座禅の比較に  
ついてもお話しする予定です。

後半では、現在、病院・寺院での座禅会で実践している「座禅とリラクゼーションを連続させるプログラム」を体験してもらい、身も心もリラックスしてもらうことを目指します。痛いところに無理をかけない座禅ですので、安心して、ご参加ください。

日時：平成21年2月7日（土）

午後1時—3時

会場：長岡寺

費用：500円（抹茶券付）

参加方法：申込制（定数あり）ですの  
で、参加希望の方は、電話もしくは  
メールで、ご連絡ください。

\*当日は、動きやすい服装でお越し  
ください。

## 講師のプロフィール

名前：酒井 晃洋（曹洞宗天王山  
長岡寺・住職，NPO法人ほほえ  
みの会・理事長，善衆会病院・臨  
床心理士）

ひとこと：ボランティア活動、特  
に福祉活動や傾聴に興味のある方  
は、ご一報ください。

主催：NPO 法人 ほほえみの会

ホームページ（携帯用）：<http://www.choukouji.com/i/>

〒373-0001 群馬県太田市西長岡町728 長岡寺内

参加受付

電話 0276-37-1683 メール [chakai@choukouji.com](mailto:chakai@choukouji.com)

