



# 座禅体験会



## 「座禅で生きる、座禅を活かす。」

和歌山県立武道館で「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、今後の生活に活かしませんか？



○講師から一言  
座禅の力で一日一日  
を生きていく、日常に  
座禅を活かしていくこ  
とを目指し、皆さんと  
一緒に座禅体験会をす  
すめて参ります。



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6年11月3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 明眼 氏 みょうげん

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](mailto:budou@wakayamasposhin.or.jp)

和歌山県立武道館URL

