

# 寺活!

～初めての方も安心!～

## 坐禅&写経体験会

1月18日 **土**

10:00～12:00

場所:瑞光寺 定員:20名

費用

0円

ご用意いただくもの

- ゆったりとしたズボンでお越しください



### 坐禅の 効果とは?

坐禅とは**心を落ち着け、自己と向き合う時間**です。注意力や集中力を高める、自信をつける、他人への共感を強める、といった効果があります。昨今では、スポーツ心理学からも精神統一に有効であるとされ、それが競技力向上につながるとしてメディアからも注目されています。



### 写経の 効果とは?

写経とは、文字通り「**仏教のお経を書き写す修行**」のことです。幅広い年代で、心のリラクゼーションを求めて写経をする方が年々増えています。普段いろいろなことを考え、悩み、緊張している脳にとって、ストレスから解放されてリラックスできる時間はとても重要です。心を無にしてひたすら写経に打ち込むことで、自分を一度リセットでき、明日への活力を得ることができるでしょう。



坐禅&写経体験会のお申し込みはこちらへ

会場アクセス

お申し込みはTELまたはEmailで

TEL.0120-624-3811 [受付時間 9:30～18:00]

Email/ mujyouden@lifeharmony.jp

納骨堂の企画・販売

ライフハーモニー株式会社

www.lifeharmony.jp



駐車場完備 / 地下鉄一社駅徒歩10分