



禅寺で心と体を癒しましょう



誘い人

吉井泰俊・雅子夫妻



静かな海沿いの禅寺・普門寺。樹齢400年を超える銀杏のもとで坐禅(イスでもOK)を組み、もう一人の自分を発見してみませんか？
「医食同源・食べた物で体が変わる」マクロビオテックのお話そしてお料理を味わいながら、体の中から聞こえてくる声に耳を傾けると、明日への活力につながるはずですよ。



禅寺で心と体を癒しましょう



通年



10:00 坐禅・医食同源の話

12:00 食事(マクロビオティック)

13:00 終了

※坐禅のみの体験も可能です(要相談)



3,000円



5名～(要相談)



坐禅ができるラフな格好(坐禅中は裸足)



曹洞宗普門寺

延岡市須美江町217



普門寺 (0982)43-0159

毎週木曜日19:30から坐禅会を開催
わからない事は、お気軽にお尋ね下さい。