

僧侶から学ぶ 「眠れるところとカラダ」 十三二法話



念仏系の真宗大谷派と禅宗系の臨済宗妙心寺派に属する4人の僧侶から、“眠り”をテーマに、カラダの疲労やこころのストレスの対処法を学びます。寝つきが悪い、熟睡感が無い、不眠症といった眠りの問題に対処すると共に、僧侶独自の法話を取り入れた内容から、眠れるカラダと安らかにこころを調える術を育みます。全6回の講座において後半4回は各寺院を巡り（現地集合・解散）、各々の宗派の特色を活かした実践方法（声明・坐禅・写経など）も体感。各回サポート含め2人の僧侶で行います。7月から始まる6ヵ月講座です。

- 講師：瑞因寺住職 飯田正範ほか
- 開講日：第1水曜日 13：30～15：00
（※9月以降は各寺での実習。現地集合・解散。
現地までの交通費は各自負担）
- 受講料：6ヵ月（6回）分 13,950円＋税



●カリキュラム・会場

- 第1回(7/4):眠りの基礎知識～入眠のヒント 場所:栄中日文化センター
講師:臨済宗妙心寺派 林昌寺副住職 野田晋明(サポート講師:泰丘)
- 第2回(8/1):眠れるカラダのつくり方～リラックスとは 場所:栄中日文化センター
講師:臨済宗妙心寺派 泰岳寺副住職 泰丘良玄(サポート講師:飯田)
- 第3回(9/5):眠りのヒント～呼吸を見てみる 場所:瑞因寺(中川区下之一色町宮分 162)
講師:真宗大谷派 瑞因寺住職 飯田正範(サポート講師:中村)
- 第4回(10/3):緩めるカラダとこころ～筋弛緩法と坐禅体験 場所:泰岳寺(春日井市上条町 10-198)
講師:臨済宗妙心寺派 泰岳寺副住職 泰丘良玄(サポート講師:中村)
- 第5回(11/7):ストレスマネジメント～仏のこころで眠れるように 場所:永正寺(江南市高屋町中屋舗 46)
講師:臨済宗妙心寺派 永正寺副住職 中村建岳(サポート講師:野田)
- 第6回(12/5):ぐっすり眠れる明日へ向かって～禅の視点から学ぶ 場所:林昌寺(春日井市林島町 105)
講師:臨済宗妙心寺派 林昌寺副住職 野田晋明(サポート講師:飯田)



詳細は右記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※10月分より受講料には維持管理費が含まれています。
※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

名古屋・栄 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞
フリーダイヤル
0120-53-8164 10:00～19:00
日曜日は17:00まで
〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中ビル4F

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途入会金(3,500円＋税)が必要です。