



かみじま
リトリートDAY

9月 28日 Sun

「伝統的呼吸法」講座

～心と体をつなぐ、いのちを深める呼吸～



壇上 宗謙 和尚

三次市 西光禅寺住職

私たちは、心と体が調和してこそ、本来の力を発揮できます。その調和を整えるための鍵のひとつが、日々、無意識に繰り返している呼吸です。

この呼吸に意識を向け、自発的に行うことで、自律神経のバランスが整い、免疫力の向上にもつながると言われています。この講座では、慈愛あふれる宗謙和尚から「伝統的な呼吸法」についてお話を伺い、呼吸と瞑想を通して「今、ここ」に心を置き、自分自身と静かに向き合います。

心身のリラックスや集中力の向上、日々のストレスを和らげたい方におすすめです。

1956年生まれ、龍谷大学卒。海外留学後瞑想や自然農業、神秘体験後インドへ渡る。サルナートにてダライ・ラマ殿下との謁見、より仏教に目覚める。

1986年福山の神勝寺にて得度・出家。1991年から11年間神勝寺アジア精神文化センターを主宰し、東洋思想を中心とした禅・ヨーガ・気功の一般講習会を開催。座禅研修指導員として7年間、年間3万人以上の座禅指導にあたる。毎年アメリカやオランダで坐禅会を開催し、国連平和瞑想会などにも招待される。

2002年から住職を務める西光禅寺は、2022年のノーベル生理学・医学賞受賞スバンテ・ペーボ博士を含む多数の知識人が長年通い続ける場所でもある。

著書：「般若心経CDブック」、「自叙伝 Danjo」、「天動我心-Danjoふたたび」など多数

会場：せとうち交流館 多目的ホール

時間：13:30～15:00（受付開始 13:00）

参加料：1,500円/大人 1,000円/大学生 500円/中・高校生 小学生以下無料

＊事前予約受付中 申込フォームまたはTelにて



イベントの詳細は上島町観光HP
「かみじまトリップ」から



申込フォーム
<https://forms.gle/SNZyZ5bPLHZPcrLk7>

お問合せ先：0897-72-9277（上島町観光協会）

