

・「恵林寺 坐禅会」のご紹介

自然の中で自分自身と向き合う。

「坐禅」を体験してみたいという方に

武田信玄公の菩提寺としても知られる

恵林寺での坐禅会（体験）をご紹介します。

日時：土曜日 午前 6 時から 7 時まで

場所：恵林寺本堂 ※ホテル八田から車で約 20 分

<http://erinji.jp/zazen>

※初めての方、坐禅には不慣れな方は

坐禅会開始前に作法等を教えていただくことが出来ます。

ゆったりとした服装で

余裕をもって 30 分～1 時間程度早めにご参加ください。