

2026年

1 / 23 金曜

2 / 27 金曜

3 / 27 金曜

各回 13:00-15:00

「寝禅」
ねぜん
とは

誰でも

どこでも

いつからでも始められる

寝ながらできる禅

人間をまなぶ会

－寝禅体験のお知らせ－

デジタル社会で疲れている人が多い今、心身が落ち着く方法や場が求められています。
寝禅は、毎回、発見と気づきがあり、楽で楽しく生きるコツを学ぶ機会になります。
じっくり試して、その奥深さをご体験ください。

－場所－

十全ビル新館10階116号室
東京都千代田区永田町2-9-6
※案内図(裏面)

－参加費－
300円

－対象者－

心身の健康や寝禅に関心のある方

－持ち物－

筆記用具、ご自身の飲み物、タオル
簡単な体操ができる服装

－内容－

- ①「月刊人間」を読み解く
- ②「寝禅」の説明と実習
- ③自然運動
- ④真向法などの健康体操
- ⑤懇談・参加者の意見交換や実践されていることの紹介

お申込みは、電話・FAX・メール・郵便から

「真生活研究所・人間社」

〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6
十全ビル新館10階114号室

TEL : 03-3595-6666

FAX : 03-3595-7820

MAIL : ningensya@auroara.ocn.ne.jp

※なお、4月と10月に例年開催している講座は、引き続き行います。

また「真理生活研究所・人間社」は、2025年11月に「真生活研究所・人間社」に名称が変更になりました。