

# 『PIT IN』プログラム タイムライン

## ～ZEN(座禅)を通じ、自己と徹底的に対峙する一日～

※ プログラムの内容は変更する可能性があります。コース中は状況に応じ講師の判断で別途休憩時間を設けます。

■11/15(土)

10:00	<p>■導入</p> <p>・導入 ～坐禅とは</p>	13:15	<p>■写経・法話</p> <p>・写経 ～自己を写しだす</p> <p>・法話 ～体験を振り返る</p>
11:00	<p>■坐禅体験①</p> <p>・坐禅体験① ～心を落ち着け、自己と向き合う</p>	14:30	休憩
11:20	休憩	14:45	<p>■法話・坐禅体験③</p> <p>・坐禅体験③ ～徹底的に自己と向き合う</p>
11:30	<p>■法話・坐禅体験②</p> <p>・坐禅体験② ～自己と向き合う</p>	15:45	<p>■振り返り</p> <p>・坐禅体験の振り返り</p> <p>・気づきの共有</p> <p>・自宅での坐禅方法教示</p>
12:30	<p>■薬石(昼食)</p> <p>・昼食 ～食からの気づき</p>	16:30	

### ●連絡●

- ・当日、持ち物は特に必要ありません。
- ・女性はスカート以外の服装でお願いします。
- ・会場へは5分前までに集合をお願いします。