

東和禪寺

【慢廟見學堂】105 年上半年招生簡章

是否在繁忙的生活腳步中，總覺得事情作不完？常感到時間不夠用？

每天像個陀螺轉啊轉～想要快卻快不了，心越急就越躁動？

在慢廟裡，由你決定自己的節奏，調節生活張弛有度，感受自然的『曼妙』。

在生活和工作裡，從『心』出發，平衡工作勞逸有方，找回身心的『靜好』。

【慢廟見學堂・slow tempo】105 年上半年 3 至 7 月系列課程，即日起接受報名

●上課時間：105 年 3 月 1 日～105 年 7 月 31 日 ●報名電話：(02) 2393-4598

●上課地點：東和禪寺（台北市仁愛路一段 21-33 號）●招生名額：每班 5 人以上即開班，至多 20 人為限

課程表

週 期	課 程	時 間	講 師
星期一	品 茗 文 化	19：30～21：20	李雪青老師（每月第一、三週）
星期二	初 級 禪 修	19：30～21：20	果嚴居士
星期三	生 活 「佛」用	19：30～21：20	邀請各相關領域之專業講師
星期四	書 法	19：30～21：20	嚴建忠老師（每月第一、三週）
星期五	X	X	X
星期六	X	X	X
星期日	禪 心 舞 動	10：00～11：30	邱怡文老師

師資介紹：

課程名稱	師資	課 程 說 明
品茗文化	李雪青老師	茶道是一種以茶為媒的生活禮儀的藝術，通過沏茶、賞茶、聞茶、飲茶、增進友誼，美心修德，學習禮法，有助於靜心、靜神陶冶情操、去除雜念，與提倡“清靜、恬澹”的東方哲學思想符合佛道儒的“內省修行”思想。
書 法	嚴建忠老師 （中華民國書學會 副會長）	推展全民書法，歡迎有興趣的同好，共同參與，加入我們的行列，修心養性，讓社會更祥和，讓書墨飄香在社會的每一個角落，每一個家庭。
初級禪修	果嚴居士	禪修是為了明見因緣，經由心緣身念處，直觀受心法念處的覺照，如實的內觀探索、洞見直到正覺，親證清淨法身，於法界中悠遊自在，活在當下。
禪心舞動	邱怡文老師 （前雲門舞集資深 舞者）	讓身體在呼吸、延展的舞動過程中，學習生活慢慢過、細細品的有質生活，慢慢地喚醒『心』的存在的有感身體。