

妊婦さんの坐禅会

第5回 マタニティ Zazen 開催

当院湘南鎌倉総合病院の産科スタッフは、従来より女性の力と赤ちゃんの力を最大限に引き出すことを目指しサポートしています。

その中で最近私たちは、自分の内部に意識を向けゆったりとした呼吸でここを整える坐禅に着目しています。

静かに自分と向き合う時間を、鎌倉という歴史深い地で、いっしょに坐禅を組んで、体験してみませんか？

日時：3月14日（木）10:00～12:30

坐禅や法話、境内散策などを予定

場所：北鎌倉 建長寺

集合：9時45分に建長寺正門前の駐車場



建長寺正門前の駐車場下の赤丸に集合をお願いします
皆さんでいっしょに入門していきます



対象：体調のよい妊婦さん 費用：2000円

ゆったりとした服装でお越しください。ご家族もいっしょに参加いただけます。

今回は食事なしで、坐禅のみのご案内です。

※駐車料金は実費です。

予約：湘南鎌倉総合病院お産センター 0467-46-1717(代表番号)

予約制ですので参加希望の方は日中9時～17時に上記番号から産科外来・お産センター宛にご連絡下さい。お手元に診察券をご用意いただくとスムーズに予約が取れます。

締切：3月7日 12時まで これ以降のキャンセルはキャンセル料を頂きます。

建長寺までは北鎌倉駅から徒歩20分ほどです。公共交通機関をご利用下さい。