



寝禅

Breath Meditation & NEZEN Experience

坐禅の特殊な呼吸法「数息観」と
横になって行う禅「寝禅」の体験

2026.12.3 Thu

1st 12:30-14:00 (開場 12:20)

2nd 15:00-16:30 (開場 14:50)

京都市京セラ美術館 本館1階 光の広間

Kyoto City KYOCERA Museum of Art

〒606-8344 京都市左京区岡崎円勝寺町124

指導 禅僧 品部東晟

形式 講演、数息観と寝禅の実践・体験、対話

寝禅体験 イワタの寝具をご用意します



NEZEN (寝禅) 体験 応募フォーム

抽選で5名様をご招待 応募締切 11月15日 (日)

Application Form | Deadline: Sunday, November 15



寝禅について

詳細はこちら

NEZEN For more details