

法鼓山溫哥華道場禪鼓體驗班

法鼓山溫哥華道場將在3月19日(週一)上午九點十五分至下午三點開辦「禪鼓體驗班」。

歡迎對佛法、禪坐、擊鼓有興趣的朋友參加；從暖身操、禪坐到擊鼓中練習身心安定，體驗『身在哪裡，心在哪裡』。名額有限，報名請早。

課程內容：簡介法鼓山、暖身操、法師帶領禪坐，包括坐姿，放鬆，方法到靜坐之後的身體按摩；接著是擊鼓，包括基本動作及曲目。

「禪鼓體驗班」課程將法鼓山最大的寶藏“禪修”融入擊鼓中，禪鼓的意義是藉由擊鼓，體驗當下、學習放鬆、練習專注，體驗真正“道藝合一”，有興趣的朋友可以在體驗課程結束後，加入法鼓山溫哥華道場的「法鼓隊」。

「法鼓隊」是由台灣「優人神鼓」師資體系李素玉老師不定期指導，隊員共修練鼓的時間是每週一下午的一點至三點。歡迎您一起來體驗、享受禪鼓課程的“身心安定、動靜皆自在”。

學員每位酌收場地及器材維護費20元。

查詢電話: 604-277-1357

地點: 法鼓山溫哥華道場地址: 8240 No. 5 Road, Richmond, BC

Email: ddmdrummer@gmail.com

Website: www.ddmba.ca