

都市禪

One Day Meditation in CUHK

(Conducted in Cantonese)

一天的「都市禪」讓我們重新尋找生活中的安穩與寧靜。

內容包括動禪、經行、室內及戶外打坐、吃飯禪等。

一天的學習讓你體驗行、住、坐、卧都在禪的輕鬆自在。

日期: 28/ 3/ 2021 (星期日)

時間: 1000 – 1700 (0930 報到)

地點: 邵逸夫堂

名額有限，有興趣的同學，請把姓名、電話及電郵等資料，電郵至 ribblechung@cuhk.edu.hk 報名。截止日期：12/3/2021（星期五）

謝謝！