

暮らしの情報を運ぶ伝書鳩

CARRIER PIGEON

# α La Vie

アルファ ラヴィ

東京中央版

千代田・中央

発行所：〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
TEL 03-6776-7100 FAX 03-6776-6466  
創刊：1987年10月

2009/03/27 Vol.108

東京中央版  
120,000部発行

東京圏内 120,000部発行

郵政公認郵便  
日本ABC協会認証



## 春の陽気に誘われて

本物の価値がある場所  
**銀座**

編集部が見つけた  
おいしい**春**のしあわせ

*Beauty*

春のポイントメイクUPに必須な  
おすすめコスメ!

*Esthétique  
Dental & Clinic  
School*



# 「無」の心で、不況を乗り切る秘訣を見つけない

## 出勤前の静かなひとときを…。ビジネスマンが集う座禅会

不況の風が吹き荒れ、あくせくした毎日を送る人が多い中、静かに自分と向き合う「座禅会」が話題を集めている。四谷のビジネスラウンジ「ナチュラル」で行われているのが「坐禅おにぎり会」。朝の1時間、職業も年齢もバラバラの人々がここで座禅を組んでから出勤していくという。座り方や簡単な呼吸法を学び視線を落とすと、最初に襲ってくる猛烈な眠気…。しかし、徐々に周りの音

が遠のき、暑さや寒さが消え、気付くと何も考えない無の時間が訪れる。座禅後には驚く程思考がクリアになり、脳内がりセットされた感覚に。忙しい時にくら考えても浮かばなかったアイデアが自然と生まれ、ビジネスに活用できると話す参加者も多い。こんな時代だからこそ大切にしたい、ゆつくりとした時間を身を任せる体験はいかが？ ここに不況を乗り切る秘密が隠されているかも！



1. 気軽に参加できるのが人気で、3割以上がリピーター
2. 座禅後、おにぎりや味噌汁を食べながらの“おにぎり朝食会”は和気あいあいムード。この異業種交流から新生まれることも

## Yotsuya School

「坐禅おにぎり会」  
新宿区四谷1-2 三浜ビル3F ナチュラル  
☎ 03-5367-5005  
月2回、第二・第四木曜日開催  
(今後の開催は4月9日、23日、5月14日、28日)  
座禅8:00～9:00、おにぎり朝食会9:00～9:30  
ナチュラル会員1,000円、一般2,500円  
<http://www.natuluck.com>



代表の菅原智美氏。経営者が集まる「経営禅研究会」への参加がきっかけで「坐禅おにぎり会」を開催。ユニークなイベントやセミナーを多く企画する