



海に見えるお寺で仏教を学ぶ、瞑想体験

Buddhist meditation experience

オーシャンビューのお寺で、一息。ゆったりしたお寺時間の中でリフレッシュしてみませんか？日常の喧噪を離れて、心と体の点検と調律を行えるのが妙海寺の瞑想体験です。“今ここに気づく”マインドフルネスの基礎や、“思いやり・感謝”を持つ生き方を学び、丁寧に今を生きることを実感します。

“自分のための時間”をしっかりと過ごせる2時間からのプログラム。日程を終えてお寺を旅立つ時、きっと景色が変わって見えるはず。ぜひ、ご参加ください。

- 基礎編 マインドフルネス瞑想
- 応用編 感謝の瞑想・慈悲の瞑想・歩く瞑想・死の瞑想・くつろぎの瞑想



9:00 - 16:00



対応可能人数：1～10名
最小催行人数：2名
参加年齢：15歳以上



体験料金：3,300円
オプション：+2,200円
※税別



体験時間：2h
オプション：+1h30m

Access |

電車：JR東京駅からJR外房線特急わかしお→JR外房線勝浦駅下車（約90分）
車：東京方面からアクアライン経由→圏央道市原鶴舞ICより297号線（約90分）

Information |

勝浦市観光協会 千葉県勝浦市墨名815-56 Mail: kappy-vc@bz04.plala.or.jp