

Business Events 『Be+』 Unique Service Menu

カテゴリー

Mix

分類

Japanese Culture

1文字写経・リラクゼーションプログラム

1文字写経・リラクゼーションプログラムは「写経」と「法話」と「瞑想」で内観（自分を見つめなおす）するプログラムです。集中力向上、リラックスなど、疲れた心に元気を取り戻し、苦しみを乗り越えていく力を与えてくれます。

金額
*消費税別

10,000円(1名)

言語

日本語

実施場所

東京都新宿区
経王寺 他

定員

4～8人

所用時間

60分～
75分

*予約が必要です

読経はなかなか外国人にはできません。また写経も漢字文化のない外国人の方々にはとても難しいです。1文字写経リラクゼーションプログラムは、自ら漢字1文字を選んでもらい、その文字を散華（さんげ）という蓮の葉を模した紙に書き、瞑想を少し加え、瞑想を終了後に思い描いたものをこの散華に描き、最後に住職から文字と描いた絵を照らし合わせ、お話をいただくというプログラムです。このような形で写経を体感してもらうことで日本文化を体感していただくことができます。お坊さんの修行の目的は、「幸せの探求」です。幸せになるためのプログラムとしてご参加ください。



【参加に当たって】

- ※事前振り込み
- ※通訳が必要な場合は別途費用がかかります。
- ※服装は自由
- ※正座が苦手な方は椅子のご用意ができます。



【スケジュール例】

<実施スケジュール>

時間：60～75分想定

- ・1文字写経：散華（さんげ）に自分のイメージする漢字1文字を書く
- ・瞑想：5分～10分くらい
- ・絵を描く：瞑想終了後、瞑想したときの心の風景を散華に描く
- ・法話：表に書いた文字と絵を照らし合わせ、住職が法話を行う。

提供元
Contact

合同会社こころぷろ ビジネスイベント事業 『Be+』
Business events 「Be+」ohuchi@kokoropro.com | event.kokoropro.com