



Buddhist meditation experience

海に見えるお寺で仏教を学ぶ、瞑想体験

Relax and replenish yourself at a temple with an ocean view. Join Myokaiji Temple's meditation classes to leave behind the clatter of everyday life, turning inward to reflect on and tune your heart and mind. Learn how to "discover the here and now" through basic mindfulness training and how to live life with "compassion and gratitude."The meditation classes start from two hours in length, giving you ample time to spend with yourself. The scenery as you leave the temple grounds will surely appear different to you.

- Basic Mindfulness meditation
- Advanced Gratitude meditation, mercy meditation, walking meditation, death meditation, relaxation meditation



9 a.m. – 4 p.m.



Participants : 1-10
Minimum party size :
2 people
Ages : 15 and up



Fee : ¥3,300
Upgrade : Additional ¥2,200
※without tax



Length : 2 hrs
Upgrade : Additional
1 hr 30 mins

Access

Train : From JR Tokyo Station, take the JR Sotobo Line Limited Express Wakashio. Get off at JR Sotobo Line Katsuura Station (about 90 minutes)
Car : From Tokyo, take the Aqua-Line. Transfer to Route 297 at the Ken-O Expressway Ichihara Tsurumai IC (about 90 minutes).

Information

Katsuura Tourism Association

Mail : kappy-vc@bz04.plala.or.jp



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、きっと景色がかわって見えるはず。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一圏央道市原鶴舞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