

大阪南・和歌山ブロック交流会

【森林セラピー × 阿字観体験】

世界遺産である高野山の文化と自然を体験できるツアーです。
奥之院周辺の歴史と自然に触れる森林セラピーツアーに加えて
真言宗の瞑想法「阿字観」を、専門講師の指導のもと体験できます！
森の中でより深いリラックスを体感してみませんか？

森林セラピーとは・・・

森の自然が織りなす風景や香り、音色や肌触りなど五感を使って感じることで、
心身の元気を取り戻す癒しのプログラムです。

阿字観とは・・・

真言宗に伝わる瞑想法で、心静かに座り、大自然を表す梵字を念じながら
行います。深く呼吸することで高野山の清らかな空気を体内に取り入れ、
心と身体の浄化へ導きます。

【開催日程】 7月16日(日曜)

【集 合】 9:30 一の橋案内所前

(大阪 南海難波 7:00 発 南海高野線急行橋本行乗車)

【解 散】 15:00 中の橋参道入口

【会 費】 4,200 円 (昼食・保険料・指導料含・現地にて支払)

* 交通費は各自ご負担下さい。

【定 員】 8 名(先着順、雨天決行)