

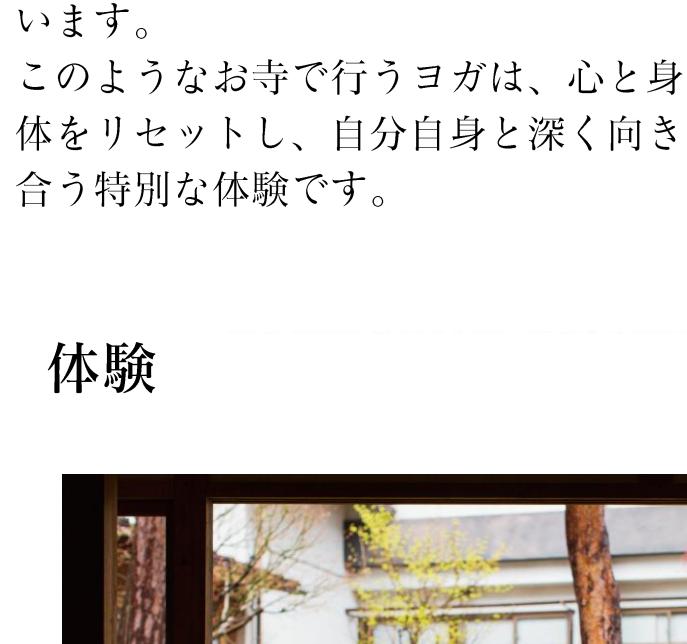


## Zen Temple Yoga Retreat

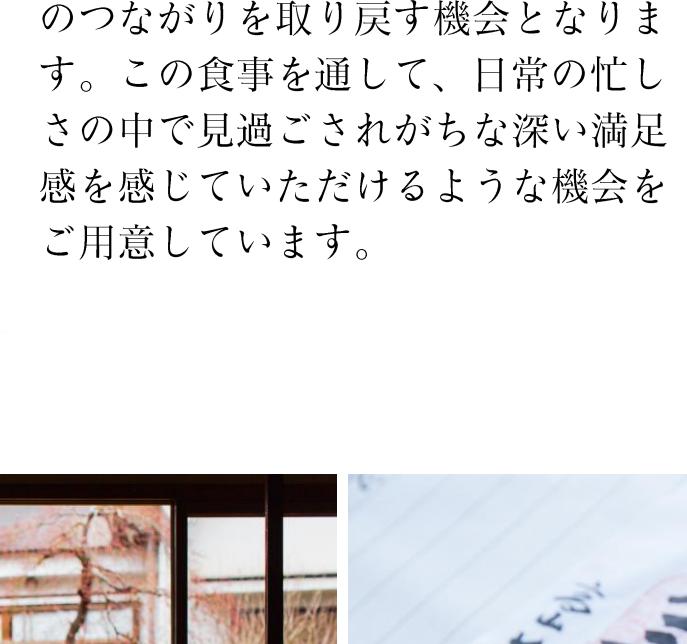
今この瞬間に立ち返り、深く自分自身と向き合うヨガリトリート

100年以上の歴史を持つ由緒あるお寺の境内で行われる「Zen Temple Yoga Retreat」は、自然と調和し五感の感覚を研ぎ澄ます特別な機会をご提供します。日本の歴史や文化を感じられる神聖な場で、日常の喧騒から距離を置き、今この瞬間に意識を向け、自分自身を見つめ直す体験。

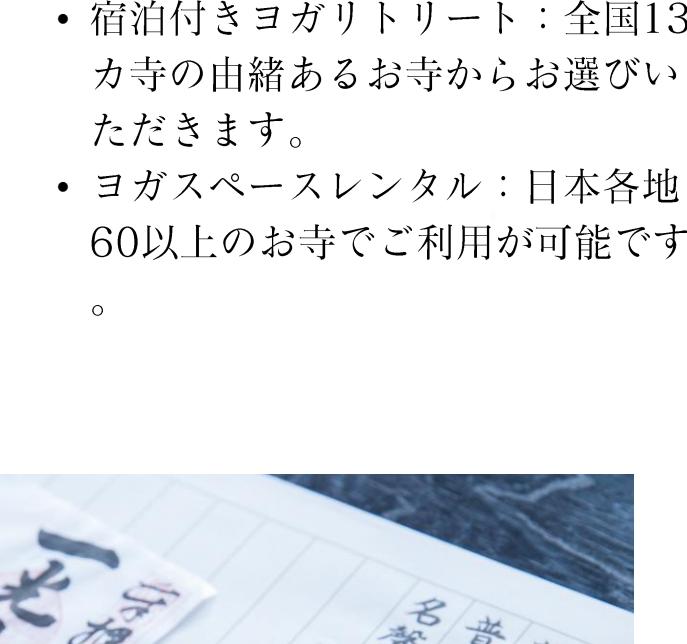
### リトリートの特徴



歴史と伝統を受け継ぐ本格的な禅ヨガリトリート



心と身体を整える、地元食材を使った滋養に富んだお食事



個人から最大200名まで対応可能な宿泊プランとスペースレンタルプラン

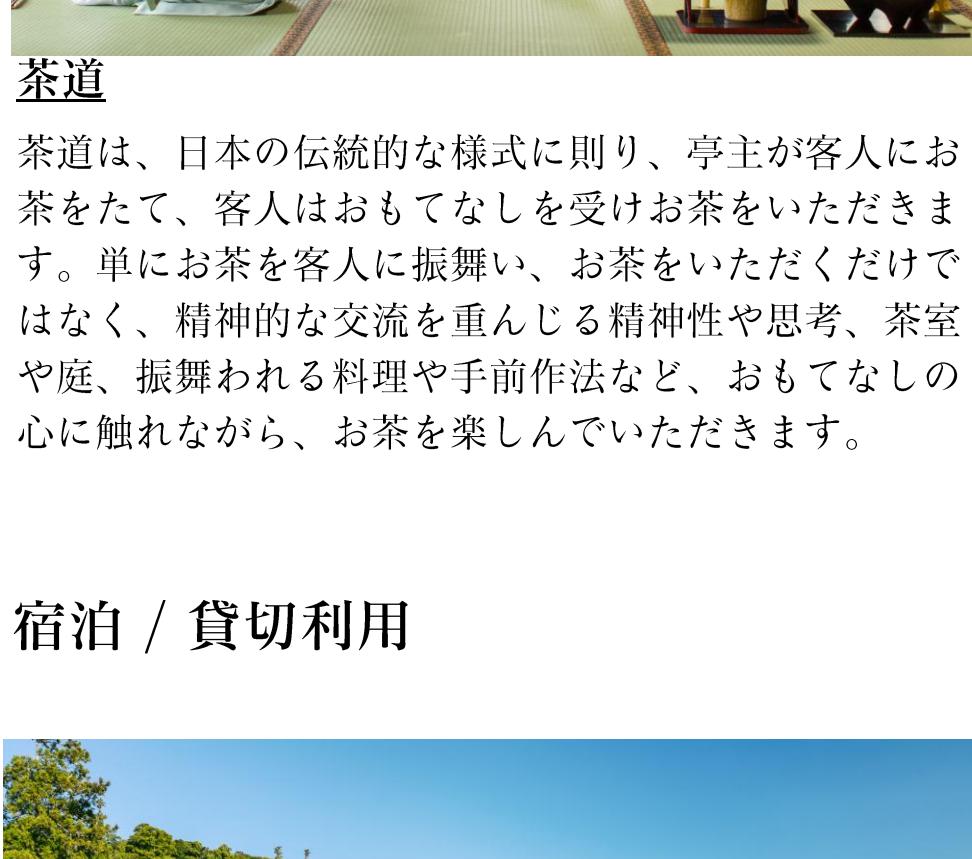
OTERA STAYと提携するお寺には、1000年以上の歴史と伝統を持つお寺や、世界遺産として位置するお寺、さらには国的重要文化財を置いているお寺もあります。お寺の多くは豊かな自然に囲まれ、訪れる人にとって日本文化や歴史と深くつながれる神聖で静寂な空間となっています。このようなお寺で行うヨガは、心と身体をリセットし、自分自身と深く向き合う特別な体験です。

お食事は、精進料理や地域ならではの郷土料理をご用意しています。旬の地元食材をふんだんに使い、素材本来の味わいを活かした、身体にやさしいお料理です。ゆっくりと一口ずつ味わいながらいただくことは、自分を大切にする行為そのもの。心と身体を見つめ直し、自分自身とのつながりを取り戻す機会となります。この食事を通して、日常の忙しさの中で見過ごされがちな深い満足感を感じていただけるような機会をご用意しています。

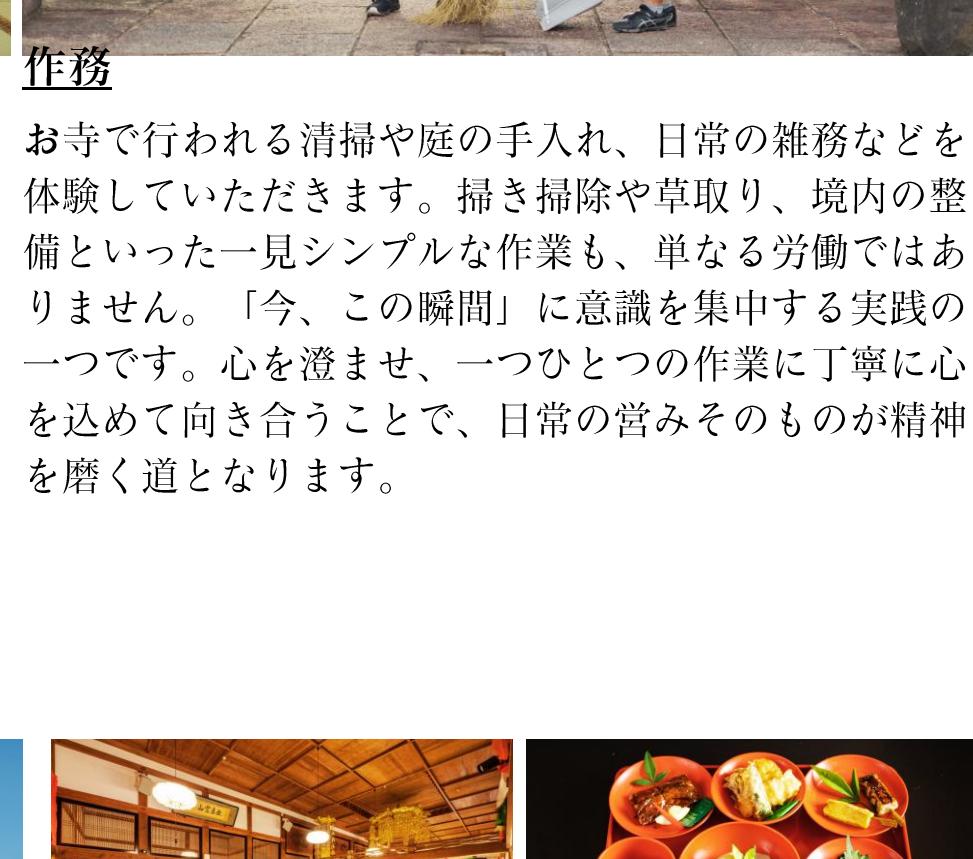
ヨガリトリートのプログラムは、数名(個人)のご利用から、最大200名規模のグループまで、幅広く対応が可能です。数日間の宿泊型リトリートから、お寺をスペースレンタルした日帰りのヨガセッションまで、心・身体・精神の調和を大切にした体験をご用意しています。

- 宿泊付きヨガリトリート：全国13カ寺の由緒あるお寺からお選びいただきます。
- ヨガスペースレンタル：日本各地60以上のお寺でご利用が可能です。

### 体験

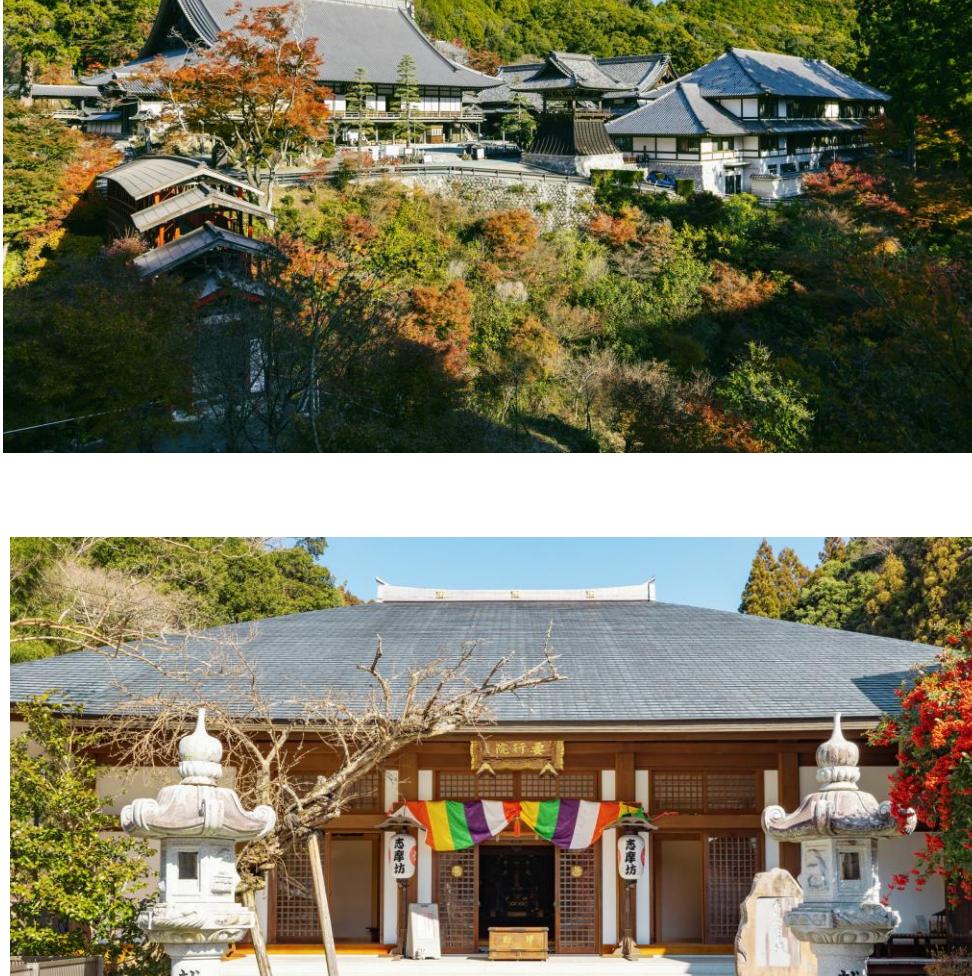


瞑想



写経

写経は、仏教の經典を一字ずつ心を込めて書き写す修行です。古くから仏道の実践として行われ、書く行為を通じて心を落ち着かせ、経文の意味を深く味わう時間とされました。現代では宗教的背景を問わず、集中力や内面の安定を養う瞑想的な行為としても親しまれています。



茶道



作務

お寺で行われる清掃や庭の手入れ、日常の雑務などを体験していただきます。掃き掃除や草取り、境内の整備といった一見シンプルな作業も、単なる労働ではありません。「今、この瞬間」に意識を集中する実践の一つです。心を澄ませ、一つひとつ作業に丁寧に心を込めて向き合うことで、日常の営みそのものが精神を磨く道となります。

茶道は、日本の伝統的な様式に則り、亭主が客人にお茶をたて、客人はおもてなしを受けお茶をいただきます。単にお茶を客人に振舞い、お茶をいただくだけではなく、精神的な交流を重んじる精神性や思考、茶室や庭、振舞われる料理や手前作法など、おもてなしの心に触れながら、お茶を楽しんでいただきます。

お寺で行われる清掃や庭の手入れ、日常の雑務などを体験していただきます。掃き掃除や草取り、境内の整備といった一見シンプルな作業も、単なる労働ではありません。「今、この瞬間」に意識を集中する実践の一つです。心を澄ませ、一つひとつ作業に丁寧に心を込めて向き合うことで、日常の営みそのものが精神を磨く道となります。

### 宿泊 / 貸切利用



Temple Hotel 方広寺

方広寺は、東京から電車で約2時間半の場所、静岡県浜松市にあります。広大な境内には三重の塔がそびえ、国重要文化財に指定されている「釈迦三尊像」が安置されています。5-10名程度の少人数から、最大200名規模の团体まで、幅広いグループでのご利用が可能です。

お寺で行われる清掃や庭の手入れ、日常の雑務などを体験していただきます。掃き掃除や草取り、境内の整備といった一見シンプルな作業も、単なる労働ではありません。「今、この瞬間」に意識を集中する実践の一つです。心を澄ませ、一つひとつ作業に丁寧に心を込めて向き合うことで、日常の営みそのものが精神を磨く道となります。

お寺で行われる清掃や庭の手入れ、日常の雑務などを体験していただきます。掃き掃除や草取り、境内の整備といった一見シンプルな作業も、単なる労働ではありません。「今、この瞬間」に意識を集中する実践の一つです。心を澄ませ、一つひとつ作業に丁寧に心を込めて向き合うことで、日常の営みそのものが精神を磨く道となります。



山梨県身延町 Temple Hotel

山梨県身延町には、5つのTemple Hotelがあります。これらの宿坊は、山深くに佇む聖地・身延山久遠寺の境内に位置しています。700年以上の歴史を誇るこの秘境のパワースポットには、数々の貴重な文化財が所蔵されています。

お寺で行われる清掃や庭の手入れ、日常の雑務などを体験していただきます。掃き掃除や草取り、境内の整備といった一見シンプルな作業も、単なる労働ではありません。「今、この瞬間」に意識を集中する実践の一つです。心を澄ませ、一つひとつ作業に丁寧に心を込めて向き合うことで、日常の営みそのものが精神を磨く道となります。

お寺で行われる清掃や庭の手入れ、日常の雑務などを体験していただきます。掃き掃除や草取り、境内の整備といった一見シンプルな作業も、単なる労働ではありません。「今、この瞬間」に意識を集中する実践の一つです。心を澄ませ、一つひとつ作業に丁寧に心を込めて向き合うことで、日常の営みそのものが精神を磨く道となります。