



あじかん 阿字観 (真言宗に伝わる瞑想) とヨガ



浅虫高野山「陸奥護国寺」は本州最北端の高野山霊場で、裏山境内に八十八ヶ所の石仏を有する由緒あるお寺です。阿字観とは真言宗に伝わる瞑想法で、元々は僧侶が気持ちを落ち着かせるために行っていたものです。静かな空間で呼吸を整え心と身体をほぐしましょう！

- 実施日： 2018年11月11日(日)
- 場 所： 浅虫高野山 陸奥護国寺
(青森市浅虫字山下203-6)
- 集合場所：浅虫温泉駅 12:30
- 参加料：2,000円
- 募集人員： 20名(最少催行人員10名)
- 締 切 日： 実施日の3日前まで
- お問い合わせ： また旅くらぶTEL017-752-6705
YOGA結 TEL080-5228-4080

《スケジュール》

浅虫温泉駅 集合(12:30)・・・浅虫高野山 陸奥護国寺へ徒歩移動(約15分)

※直接お寺にお越しになる方は12:55分までをお願いします。

ヨガ(13:00～13:45)／座禅「阿字観」(14:00～15:00)・・・徒歩移動・・・浅虫温泉駅解散 (15:20)

- ・ 陸奥護国寺には駐車場がございません、公共交通機関をご利用下さい。
- ・ お寺に直接集合する方は12:55分までにお越しください。

《持ち物》

- ・ ヨガができるように、ストレッチ素材のパンツなどを着用なさる事をお勧めいたします。
- ・ ヨガマットまたは、バスタオルをご持参ください。
- ・ 飲料水などは各自でご準備下さい。

お 申 込 書 FAX 017-752-6704

氏 名	生年月日	住 所	集合場所に○
		〒 TEL	・浅虫温泉駅 12:30 ・陸奥護国寺 12:55
		〒 TEL	・浅虫温泉駅 12:30 ・陸奥護国寺 12:55
		〒 TEL	・浅虫温泉駅 12:30 ・陸奥護国寺 12:55

【旅行企画・実施】

株式会社また旅くらぶ

〒030-0823 青森県青森市橋本3-2-6

TEL017-752-6705 FAX017-752-6704

青森県知事登録旅行業第3-155号 営業時間10:00～16:00(土日祝休業)



【企画協力】

YOGA結 溝部 結子

TEL 080-5228-4080

