

# Zen AM

by Issho Fujita



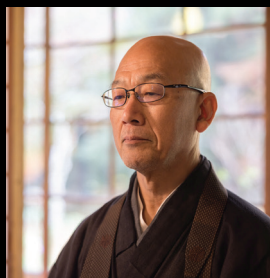
## 禅に目覚め、禅で過ごす「Zen AM」

禅の修行者であり、著述家、翻訳家、「Zen」を体現し、ユニークで楽しい坐禅指導で知られる藤田一照さん。アメリカの諸大学や瞑想センターで18年間にわたって禅を指導した後、現在も日本各地で実験的な坐禅会を主催し、日本だけでなく海外からも注目を集めています。

このプログラムでは、禅に目覚め、禅で過ごすとはどのようなことなのかを体験的に学んでいきます。マインドフルな散歩、身心調整法の実践、坐禅など、ホリスティックな体験の後、「精進料理」の昼食をとりながら、「食べる禅」も実践します。身体的、精神的、そしてスピリチュアルな充実感を深めるこのプログラムは、日本の伝統文化の核にある禅を直に体験したい方、あらためて生き方を見直そうとしている方、身心の調いを志向している方のために用意されています。

### プログラムの特徴

- ・禅のふるさと、鎌倉での体験
- ・伝統的な坐禅に加え、身体的なワークを取り入れたユニークで楽しい禅体験
- ・マインドフルな歩き方、坐り方、食べ方、呼吸の仕方などを体験し、自宅でもできるZenの実践法を学ぶ。
- ・ご自身に今必要なことへの気づきを得るための、一照さんとの貴重な対話の時間



### 禅寺・浄智寺

北鎌倉の谷戸に佇む、知る人ぞ知るお寺。親しみやすく、平穏で、趣がある禅寺。

ここでは、あなたが意識的、無意識的にしがみついている「荷物」を一旦手放し、構えを解いて素にもどり、「今」を新鮮に生きる時間を過ごしてください。

### Information:

旅行会社限定のプログラムです。  
詳細な情報・条件につきましては、  
こちらからアクセスしてください。



所在地 / 神奈川県鎌倉市  
E-Mail / info@mitate.kyoto

**KANAGAWA**

掲載情報は2022年12月現在のものです。