

mindfulness mindful day mindful time

心地いいソロタイムを過ごす
ココロと身体をととのえる
やさぐり時間

＼お申込み／

篠栗町
観光協会HPで
受付中

締切:1月23日まで

マインドフルネス特別講師を迎えた充実の体験型ツアー
mindfulness×仏教×森アガル企画

開催日 2024年1月27日 土 ~28日 日

集合

篠栗町観光交流拠点339Re

福岡県糟屋郡篠栗町中央1丁目4番26号

受付:9時開始 出発:9時15分
※解散時間は16時を予定

参加費

24,800円 1泊4食付き

宿泊

宿坊 立花屋

※相部屋対応となります。



プログラムの内容、体験時間は変更になる場合がございます。

お問合せ・ご予約は [篠栗町観光協会](#) [検索](#)

(旅行企画・実施) 一般社団法人 篠栗町観光協会
福岡県知事登録旅行業地域 -785号
総合旅行業務取扱管理者 森重 健 松岡由香
〒811-2417 福岡県糟屋郡篠栗町中央1丁目1番14号
総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う店舗での取引に関する責任者です。ご旅行契約に関し、担当者からの説明に関してご不明な点がありましたら、ご連絡なく上記の取扱管理者にお尋ねください。

☎092-947-1880

受付 9時 ~ 17時 [土日祝日は15時まで]

Eメール: info@sasagurikanko.com

実践するマインドフルネス

ストレスケアやメンタルヘルスの観点から企業にも取り入れられているマインドフルネスの手法の原点は仏教にあります。お遍路と森の町・篠栗で、身体と心に着目するゆったりとした充実の二日間です。

体験ナビゲーター紹介

マインドフルネスを体験しよう

Let's try mindfulness

新年を迎え、仕事やプライベート、家族のこと等様々なことを考えたり、目標にむかって頑張ろうとする時期です。まずは、自分の心を眺めてととのっていく経験をレクチャーしていただきます。



講師：葉月ようか氏

大手旅行会社が職中、海外支店赴任を経験する。初めて外国人の部下を持ち、日本とは全く異なる環境下で体調を壊し、そんな中マインドフルネスと出会う。日々の生活でマインドフルネスを実践していき、その恩恵を実感できるようになる。日本帰国後、マインドフルネスの脳科学的なエビデンスを学び、ストレスマネジメントを伝えることで健康寿命延伸に貢献したいと決意し旅行会社を退職。ヨガや予防栄養学を学ぶと同時に、MBSR、MB-EAT、Teach.bの指導者トレーニングを経て、企業や個人の方を対象に数々のマインドフルネス講座を主催している。著書「食べる瞑想で人生が変わる」Kindle出版。

森林セラピーを体験しよう

Let's try forest therapy

森のなかにいると、自分以外のものがたくさん見えてきます。さらに香りや触感、耳に届く音など、五感をつかって森を歩いてみましょう。案内するのは、篠栗町の森の案内人・森の風のメンバーです。

森の風・篠栗（森の案内人）



品川 静氏

森の案内人一期生の森林セラピスト。自然の効果を取り入れた「森ヨガセラピー」や地元の特性を活かした「お寺で過ごす瞑想&写経&ヨガ」「お遍路セラピー」などを企画主宰。その他、医師とのコラボ企画や企業の研修・福利厚生プログラムなどの企画運営にも携わる。MBSR（マインドフルネスストレス低減法プログラム）修了。



森下ゆうこ氏

森林セラピーガイドの資格を持つ森の案内人。理学療法士の資格も有り、ヨガやボディワークも得意とする森の案内人。健康をサポートする仕事をしたいと思い立ち、里山体験や農業、自然とのふれあいを軸にしたライフワークはSNSでも人気。

仏教にふれてみよう

Exposure to Buddhism

マインドフルネスの源流は仏教の教えです。篠栗霊場の第10札所切幡寺にて阿字観と写経のご指導をいただき、実践します。本堂で体験する特別な時間をご用意しました。



篠栗霊場第10番札所

切幡寺 住職 藪 邦彦氏

篠栗霊場寺院の住職であり、和歌山県の高野山金剛峯寺で執務にあたる。特に高野山に訪れる著名人の案内や阿字観指導を行う。お大師さまから授かった真言密教の教えをやわらかい口調で説き、初心者でも安心して体験できる。

宿坊に泊まろう

Experience staying at a temple

篠栗霊場第65番札所三角寺が営むお宿「宿坊立花屋」に泊まります。食事は基本的に肉や魚を使わない半精進料理です。二日目のプログラムは本堂で行う勤行から始まります。



篠栗霊場第65番札所 三角寺 住職 三船善弘氏

篠栗の山間の静かな寺院。お寺には清浄願之瀧があり、滝祈願に訪れる人も多い。阿字観の指導者でもあり、滝場の緑に囲まれたなかでの瞑想体験は好評。宿坊の食事で提供される胡麻豆腐や、動物性の食品を使わないデザートをつくることもある。