

Summer Retreat

@Koyasan 2020.8.22&23

koyasan+ Wonder Tours 2

Summer Retreat in Koyasan 2020

悠久の美仏に癒される サマー・リトリート in 高野山

高野山の澄んだ空気の中で、お坊さんと一緒にコロナ疲れの“こころ”と“からだ”をデトックス！

117を数える高野山の寺院にあっても有数の古刹、「高野御室」とも称される光臺院に宿泊して、その静謐かつ歴史的な空間でゆったりと様々なプログラムを楽しんでいただけます。瞑想、お香体験、写経・写仏... そして、仏像鑑賞。

快慶作 阿弥陀如来三尊像

静寂の宿坊で一夜を過ごした翌朝、心静かに光臺院所蔵の重要文化財「阿弥陀如来三尊像」に出会えます。普段、一般には公開されていない宿坊にステイすることで開かれる“縁”。時空を超えて、私たちに語りかける美しい仏様の声に耳を傾けます。当日はご住職のご挨拶に加え、学芸員資格を持つ僧侶が仏像の解説はもちろん、高野山の文化財についてお話いたします。

“ニュー・ノーマル”な明日へ

雲上の聖地、高野山で1200年にわたって受け継がれるお坊さんのライフスタイルから切り取った、新しい日常を手に入れるためのヒントを是非みなさんにご紹介したいと思っています。ともすれば今までの自由な生活に比べてずっと窮屈な暮らしが続いてしまうかもしれません。それでも出来るだけ、楽しみながら、ストレスフリーに毎日を過ごしたいものです。

Remote... 今、コロナ禍での“リモート”という言葉はインターネットや電話などの通信回線を介した「遠隔」という意味でよく使われていますが英語のremoteには「人里離れた」という意味もあります。文字通り、都会の喧騒を離れた高野山でソーシャルディスタンスを取りながら“こころ”と“からだ”のデトックス・プログラムを開催します。新しい世界を、以前にも増してカラフルに、ゆたかにしてくれるレシピをお持ち帰りください。

悠久の美仏に癒される
サマー・リトリート in 高野山
“ニュー・ノーマル”な明日へ とっておきのレシピ

仏像鑑賞

瞑想

精進料理

朝勤行

お香体験

森林浴

写仏

写経

高野山の
澄んだ空気の中で
お坊さんと一緒に
コロナ疲れの
こころとからだを
デトックス！



koyasan+

○プログラムの概要

<日程> 2020年8月22日(土)・23日(日)

<場所> 高野山真言宗 別格本山 光臺院 〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町大字高野山649

<内容> 高野山の歴史・文化体験を通して、“コロナ禍”で疲弊した心身の癒しを提供



○詳細 *金額はプログラムごとの参加料

お香体験【P1】 3,300円

寺院における僧侶の生活において、非常に重要なお香。祈り、修行の中で様々な場面で、様々な手法でお香は使われています。実際の使い方や種類、その文化的な背景などをご説明しながら、僧堂生活の一旦をご紹介します。その後、参加者の皆さんには僧侶の指導のもと、匂い袋をお作りいただきます。

瞑想：阿字観【P2】 2,750円

世界的にマインドフルネス瞑想が話題となる中、高野山の瞑想法「阿字観」をご紹介しながら、僧侶が祈りの中で行う瞑想についてご説明します。プログラム内では、この「阿字観」を簡略化した「阿息観」を実践していただき、普段の生活の中でストレス軽減にご活用いただくヒントをお伝えいたします。

仏像鑑賞 快慶作 阿弥陀如来三尊像【P3】 3,300円

普段は一般非公開の重要文化財、光臺院本尊「阿弥陀如来三尊像」の鑑賞をさせていただきます。学芸員の資格を持つ僧侶が解説します。快慶作の仏像の解説はもちろん、広く高野山の文化財や信仰の歴史などについてもご紹介します。宿泊される方のみ、参加対象となります。

写経と写仏【P4】 2,750円

仏様への理解を深めていただいた仏像鑑賞の後、僧侶の解説のもと、これも精神修養の効果がある写経と写仏を行います。普段、一般的に実践されているお写経、これを特別な体験としていただくため、かつて貴族の間で盛んに奉納されていた「紺紙金泥」スタイルで行っていただきます。5つの異なった尊影の写仏セットをお持ち帰りいただきます。

伽藍ナイトツアー

上記以外に、思いっきり体験プランで参加される方を対象の特典プログラムとして『伽藍ナイトツアー』を開催いたします。*通常2,000円

○参加料金について

Summer Retreat in Koyasan の参加料金の設定についてご案内します。

金額は税込みの表示となっています。参加当日に現地でお支払ください。このご時世、アナログで申し訳ございません。

当イベントでは22日（土）午後に P1 お香体験と P2 瞑想が、23日（日）午前には P3 仏像鑑賞と P4 写経と写仏が行われます。このイベントは P1～P4 すべてのプログラム、二日間を通してご参加いただく以外にも、日帰りでお越しの方、他の参拝の都合上、全てのプログラムへの参加が難しい方について、プログラムを選んで参加していただくことも可能です。

思いっきり体験プラン

P1～P4 全てのプログラム、加えて特典として22日（土）夜に催行する「伽藍ナイトツアー」に無料でご参加いただけます。

計5つのプログラムで高野山の文化を満喫してください。

11,000円

ゆったり体験プラン

P1～P4 の4つのプログラムから、2つをお選びいただいでのご参加となります。

日帰りならP1とP2、宿坊に泊まってゆったりのご参加なら一日目、二日目のプログラムからそれぞれ一つお選びいただけます。

22日（土）夜に催行する「伽藍ナイトツアー」通常2,000円を半額でご参加いただけます。

5,500円

フレックス体験プラン

P1～P4 の4つのプログラムから1つ、お選びいただいでのご参加となります。高野山各所、参拝のご都合に合わせていただくプランとなっています。

<注> 尚、P3 仏像鑑賞に参加を希望される場合、私どもで手配の宿坊にお泊まりいただいた皆様を対象とさせていただきますのでご了承ください。

○宿泊について 当イベント参加の皆様にお泊まりいただき宿坊のご案内。金額は税込みの表示、1泊2食付き1名様分の料金となっています。チェックイン・チェックアウト、宿泊料金の精算は参加者ご自身でお願いいたします。

高野御室 光臺院に泊まる

高野山で50軒を数える宿坊寺院にあって、歴史的に皇室との関係が深い「高野御室」とも呼ばれる古刹、光臺院での宿泊。普段、商業的な宿泊は受け付けておらず、特に近代的な設備や華やかな装飾はありません。それでも森閑の環境に立つ歴史建造物でのステイはかけがえのない時間を提供してくれます。シンプルで安らかな宿坊体験をお楽しみください。

(1) 高野御室 光臺院-A 13,200円

当イベントの会場となっている光臺院の庭園を見下ろす、広めのお部屋をご用意しております。こちらは2名様からのご利用となります。

(2) 高野御室 光臺院-B 11,000円

光臺院宿坊のベーシックな客室での宿泊。特に整った宿泊設備を重視せず、簡素なステイを好まれる方にお薦めです。

その他の宿坊

光臺院以外にも参加者の皆様の要望に応じて、近隣の宿坊をアレンジさせていただきます。設備や食事についてグレードの異なる魅力的な宿坊をご案内いたします。下記は一例となっておりますので、お申し込みの際にご予算などご希望をお聞かせください。

(3) クラシック宿坊 11,000円

光臺院と同クラスで高野山の伝統的な宿坊での宿泊となります。

(4) モダン宿坊 17,600円

近年、新装された施設の宿坊。客室専用の洗面、トイレ、冷暖房付き。Wi-Fiも完備しています。

< 22日（土）タイムテーブル >

時刻		プログラム	概要	所要時間
11:30		宿坊チェックイン	昼食は参加者各位でおすませください。	
13:30		光臺院 集合	イベントの説明を行います。	
13:40	P1	お香体験	お坊さんの生活にかかせないお香についてのワークショップ。 匂い袋もつくります。	1時間20分
15:00				
15:30	P2	高野山の瞑想 ～阿字観～	光臺院広間にて、僧侶の説明のもと瞑想を行います。日常に取り入れられる方法もご紹介します。	1時間30分
17:00				
17:30		夕食 高野山の精進料理	お泊まりの各宿坊での夕食となります。	
19:00				
19:20		伽藍ナイトツアー	宵の壇上伽藍を僧侶がご案内します。宿泊の方限定。	1時間00分
20:30				
21:00		宿坊門限	21:00には各宿坊にお帰り下さい。	

○注意事項

- (1) 22日（土）、イベント開始前の昼食は参加者ご自身でおすませください。また、週末は山内のレストラン、食堂が混み合いますので、ご希望の方は追加料金で簡単なお弁当の手配もさせていただきますので、イベント参加の申込時にお申し出ください。
- (2) 交通状況などにより、到着が遅延する場合はご連絡ください。途中からでも参加可能となっています。
- (3) プログラム終了後、解散となります。宿泊される方はお泊まりの各宿坊にて夕食をお取り下さい。
- (4) 伽藍ナイトツアーは、イベント参加者で当イベントで手配の宿坊に宿泊される方には無料でご参加いただけます。自由参加。

<23日(日)タイムテーブル>

時刻		プログラム	概要	所要時間
6:00		朝勤行	お泊まりの宿坊で朝勤行にご参加ください。	
7:00		朝食	お泊まりの宿坊で朝食となります。	
8:45		集合	各宿坊にてチェックアウトをお済ませください。	
9:00 10:20	P3	仏像鑑賞	光臺院本尊、快慶作『阿弥陀如来三尊像』（重文）を鑑賞。 僧侶が解説します。	1時間20分
10:30 11:30	P4	写経と写仏	僧侶の説明のもと、「紺紙金泥」スタイルにて写経・写仏を行います。	1時間00分
		解散	全日程、終了となります。	

○注意事項

- (4) 朝勤行の時間は宿坊によって異なりますので、各宿坊にてご確認ください。
- (5) 朝食の時間は宿坊によって異なります。
- (6) 8時45分にはご集合ください。尚、宿泊の各宿坊にて参加者各位でチェックアウトをお済ませください。
- (7) 仏像鑑賞の際、光臺院ご住職からご挨拶があります。

【お問い合わせ】 koyasan+ 稲葉滋順 [phone] 090 8985 9895 [e:mail] shigeyori.i@gmail.com

○申し込みについて

当イベントへの参加の申し込みにつきましては、お電話あるいはメールにて承ります。

電話による申し込み

担当 koyasan+ 稲葉滋順までお電話ください。 【電話】 090-8985-9895

メールによる申し込み

下記のメールアドレスに直接、メールを送信いただくか、あるいは koyasan+ ウェブサイトの申し込みフォームからお申し込みください。

【メールアドレス】 shigeyori.i@gmail.com

【ウェブサイト】 <http://koyasan-plus.mystrikingly.com/>

○イベント申し込み期限とキャンセルについて

当イベントへの参加申し込みの期限は設けておりません。空きがあれば前日まで受付させていただきます。キャンセル料については8月20日（木）18：00までにご連絡いただいた場合は0パーセント、それ以降につ来ましてはイベントの準備・造作の事情により100パーセントとさせていただきます。

○宿泊のキャンセルについて

ご宿泊のキャンセルについては以下の通りとさせていただきます。

>8月20日（木）18：00までのご連絡・・・ 50パーセント

>8月21日（金）18：00までのご連絡・・・ 80パーセント

>22日（土）当日のご連絡とノー・ショー・・・ 100パーセント

イベント、宿泊に関するご質問については上記の方法で、どうぞお気軽にお問い合わせください。多くの皆様に素晴らしい高野山の文化、営みをご紹介したいと思っております。感染症には細心の注意を払い、皆様のご参加をお待ち申し上げます。