



ヨハク〜余白を作る旅。



2024
10/26
(土)
9:20~

- yo ha ku retreat -

マインドフルネスリトリートで余白を作る半日

- 十日町市で一番広い境内を持つ観泉院で味わう非日常体験
- 半日で自分と向き合うマインドフルネス方法を見つける
- 土市地区の人気洋食屋イルカトラグリの豪華ランチ付き

リトリートガイド



Misato

十日町市土市出身
念願の地元でのリトリート
開催を企画しました。
マインドフルネスな体験を
特別なものではなく日常に。



☎ 050-1808-1396

新潟県十日町市馬場丁1396-1

ever.doichi@gmail.com

<https://ever-doichi.com/>



公式HPで
詳細を確認

- yo ha ku retreat -

余白を作る旅



観泉院は有形文化財に指定された山門を構える、水沢地区を守り続けているお寺です。
 今回は、非日常空間で様々なマインドフルネス方法を体験していただきます。日常に戻ってからも自分らしく【余白】を作る方法を探していく時間を過ごしていただきます。心・身体・脳をリフレッシュさせ、『余白を作ることで何気ない日常をより愛おしく思える』リトリートを開催します。
 今回は地元土市の人気洋食屋【イルカトラグリル】のご褒美ランチボックスで食べる瞑想を行います。

日時

2024年10月26日(土)9:20~12:30

参加費

会員様：8,000円 (イルカトラグリルの豪華昼食付き)
 非会員様：8,800円 (クレジットカードによる事前決済)

定員

先着10名 (要事前申込)

会場

吉祥山 観泉院
 〒949-8551 新潟県十日町市馬場戊1 1 2

持ち物

お飲み物、温度調整しやすい座りやすい服、
 雨合羽、雨具、足拭きタオル

キャンセルポリシー

- 申し込みから開催15日以前の場合：参加料の5%
- 開催日2週間以内の場合：参加料の30%
- 開催日1週間以内の場合：参加料の50%
- 開催日前々日・前日・当日の場合：参加料の100%

タイムスケジュール

9:00-9:20	受付
9:20-10:20	チェックイン
10:20-10:50	ヴィパッサナー瞑想
11:00-11:30	歩く瞑想
11:40-12:30	食べる瞑想・振り返り

申込方法

公式LINEよりお申込みください。
 決済リンクをお送りします。

