

松姫様ゆかりの信松院で座禅体験をしよう！

松姫様ゆかりの信松院で座禅体験をしてみませんか？

会場となる信松院は、武田信玄息女松姫尼公を開基とし、天正十八年（一五九〇）創建の歴史のある寺院です。当日は西村住職に院内をご案内していただきます。

座禅体験に是非ご参加ください！！

八王子からハッピーを広げよう！



©Silkrays & Hiromi Ikeda

松姫 マッピ〜



実施日 平成31年3月9日(土)

- ①座禅と精進料理体験 9時30分現地集合 10時開始 13時頃解散(予定)
- ②椅子座禅体験甘味付き 13時30分現地集合 14時開始 16時頃解散(予定)

費用 ①3,900円(拝観料・精進料理代・保険料等) 事前支払い (事前支払いか郵便振替)
②2,000円(拝観料・甘味代・保険料等) 事前支払い (事前支払いか郵便振替)

場所 信松院(八王子市台町3-18-28)

交通 駐車場あり(無料)

募集人数 ①先着20名 ※最少催行人員15名 高校生以上
②先着30名 ※最少催行人員20名 小学生以上

内容 ①座禅と精進料理体験(初心者から経験者向け)
座禅時間 45分程度
②椅子座禅と喫茶ベルダムの甘味(初心者向け)
座禅時間 20分程度



①座禅と精進料理体験は、「一炷」(線香一本が燃焼する時間。約45分)を1単位として行い、警策(木製の扁平な、長さ1.2mほどの棒)で、坐禅中に睡気に襲われたとき、また自分の精神を鼓舞させたいときに巡回中の僧にこれで打ってもらうことができます。

②椅子座禅体験は、座禅時間を通常の半分以下の20分程度として、警策での打ち込みはありません。

お問合せ・申込みは(公社)八王子観光コンベンション協会 042-643-3115