

ぜんりんがい  
ひろさき禅林街 坐禅体験



曹洞宗33ヶ寺が立ち並ぶ弘前市・<sup>ぜんりんがい</sup>禅林街。

日々の喧騒を逃れ、無我の境地へ導かれてみませんか？

本山で厳しい修行を受けてきたご住職から指導を受けられる、貴重な体験です！



曹洞宗33ヶ寺が立ち並ぶ、通称“禅林街”



静寂の中、ただひたすらに坐る・・・



ご住職から坐禅の組み方の指南



記念品は体験のしおりと特製手ぬぐい

■期 間 4月～11月

【休み:さくらまつり期間・8/1～20(ねぶたまつり・お盆期間含む)・秋彼岸期間】

※他寺院行事等で受入不可の場合有り

■人 数 10名～(完全事前予約制) ※100名を越える場合はご相談ください。

■時 間 体験時間 約60分(受入 9:00～16:00)

■料 金 おひとり様 450円(記念品付き)

■体験内容 例: 約60分のモデルコースの場合

坐禅の組み方指南(約15分) → 坐禅体験(約30分) → 法話(約15分)

※体験する寺院は人数に合わせて当方で調整し、ご案内いたします。

(体験寺院の決定は体験日の7～14日前程となります)

※体験内容については、上記のモデルコースを基本として 寺院にお任せしておりますので、複数の寺院に分かれての体験となる場合は、体験内容に差が生じる場合がございますので、予めご了承ください。

※受入を予定していた寺院に仏事等が入った場合には、受入寺院や体験時間の変更をさせていただくこともございますので、予めご了承ください。

※実際に坐禅を組んでいただく体験内容となっておりますので、動きやすい服装でご参加ください。

※膝を折る等坐禅の姿勢が取りづらい方はイスを使用することも可能です。必要数を準備いたしますのでお知らせください。

■お申込・お問い合わせ ⇒ 希望日の7日前までにTELまたはFAXで！

※5月、6月、9月は混み合いますのでお早めにご予約ください。

(公社)弘前観光コンベンション協会 TEL. 0172-35-3131 ・ FAX. 0172-31-5445