

NPO 法人園芸セラピーと禅の会主催
グリーンフラスコ研究所、HERB AND CRAFT 共催

生命（いのち）のデトックス ～名刹参禅体験ツアー～



都会の喧騒を離れ、古木に囲まれた静かなお寺の坐禅堂で心静かに参禅する。清々しい空気に包まれて、こころとからだで生きる力を感じる1泊2日。西見寺住職による法話、グリーンフラスコ研究所林真一郎先生による植物療法によるからだところの解毒のお話、HERB AND CRAFT 穴戸多恵子先生による五感を刺激する園芸療法のお話や体験は、他では味わえない、自分を見つめ直す良いチャンスです。帰るころにはきっと生きる力がチャージされていることでしょう。

講師プロフィール



林真一郎（グリーンフラスコ代表・薬剤師・東邦大学薬学部客員講師）幅広いネットワークを作り、情報交換を行いながら、統合ヘルスケアとしてのアロマセラピーやハーブ療法の普及に取り組んでいる



穴戸多恵子（HERB AND CRAFT 代表・日本園芸療法学会認定専門登録園芸療法士・宮城大学講師）アメリカ合衆国に住み、ハーブの素晴らしさに魅了される。帰国後独自に研究を重ね、大学での指導や各種メディアでのハーブの普及にあたっている



井上光典（曹洞宗西見寺住職・弁心寺専門道場師家、曹洞宗参禅道場の会会長）曹洞宗弁心寺専門僧堂の師家として参禅の指導、また平成26年よりギリシャのアテネとセリフォス島にて坐禅指導を行う

[日時] 2016年10/28（金）13:00 現地集合 ～10/29（土）14:00 現地解散

[会場] 静岡県浜松市西区西鴨江町 3268 圓通山西見寺 <http://saikenji.org/> 裏面の交通のご案内をご覧ください

[参加費] 28,000円（1泊3食税込）宿泊希望でない方は26,000円

※申込み切 10/15 ※お支払い方法は後日ご案内します

※宿泊は宿坊のため大部屋となります

[服装] 派手ではない服装、ジャージ等（坐禅、外でのワークをするため）

[持ち物] 軍手、タオル、バスタオル、筆記用具

[定員] 20名

[お申込み・お問い合わせ] ※お名前、電話番号、ご住所を明記ください

NPO 法人園芸セラピーと禅の会 井上真以子 den8mai@yahoo.co.jp

Tel: 053-447-7000、Fax: 053-447-7088

ツアースケジュール

1日目 (10/28)	2日目 (10/29)
13時 現地集合／オリエンテーション 石庭「梅華庭」見学	6時 起床／朝のおつとめ (自由参加)
14時 (ハーブによる) からだの解毒・こころの 解毒 (林真一郎)	6時30分 参禅道場にて坐禅
15時15分 五感で感じる植物療法(穴戸多恵子)	7時 粥坐 (朝食)
16時30分 今を生きる(前半)(井上光典住職)	9時 今を生きる(後半)(井上光典住職)
18時 薬石 (夕食)	10時 園芸セラピー、ワーク
19時20分 参禅道場にて坐禅	12時 齊坐 (昼食)
20時30分 終了・浜名湖ロイヤルホテル温泉	13時 振り返り／交流タイム
	14時 解散

交通のご案内

◎お車でお越しの場合

(東京・大阪方面から)

・東名高速道路「浜松西IC」から県道65号、325号経由約10分

(浜松方面から)

・浜松駅から国道152号、連尺を左折し、国道257号・成子を右折、
県道62号(雄踏バイパス)を西へ。田端橋北を右折し、帰帆橋南を左折し
雄踏街道へ。西鴨江を右折し、すぐ左折して坂を上り切った西都台小学
校の北。浜松駅より約25分

◎JR・公共交通機関等でお越しの場合

・JR浜松駅より駅前バスターミナル5番乗り場から

遠鉄バス「入野(山崎・舞阪)方面行」に乗って、西鴨江で下車。徒歩7分
バスは10分に1本あり、浜松駅から約40分。



遠鉄バス西鴨江停留所からの道順はこちら

西見寺

西都台小学校正門

登り坂

橋

浜松駅

西鴨江停留所

川

停留所降りて信号を右折。20m先を左折。

そのまま直進して坂を登る。小学校の正門前を右折。

タクシーをご利用の場合は JR 浜松駅から片道 25 分、2500 円程度、
JR 高塚駅から片道 15 分、900 円程度です