

【北区】坐禅体験、朝食（精進料理）

朝坐禅体験と精進料理の朝食付バスツアー

各日定員：40名



坐禅体験

ICOM京都大会参加者限定の坐禅体験。通常非公開の大本山大徳寺の塔頭「大慈院」にて、戸田惺山住職の手ほどきの下、朝の坐禅体験を行います。朝食は、精進料理の名店「泉仙」にて、湯葉あんかけごはん等を特別にご用意しています。国立京都国際会館で解散なので最初のセッションからスムーズに参加頂けます。一日の会議の前に、体の内と外の両面リフレッシュしてから臨みませんか？

※坐禅前後にストレッチと体操を行います。女性の方も裾が広がらないレギンスやヨガパンツ等がおすすめ。男女別の着替えのお部屋があるので、動きやすい格好でご参加下さい。

行程

※行程は予告なしに変更することがあります

06:30（集合） 京都駅八条口 貸切バス乗降場

=== 貸切バス ===

07:00～07:35 （A班）大慈院 坐禅体験 / （B班）泉仙大慈院店 精進料理の朝食

07:45～08:20 （A班）泉仙大慈院店 精進料理の朝食 / （B班）大慈院 坐禅体験

=== 貸切バス ===

08:50（解散） 国立京都国際会館

※A班・B班の振り分けは運営側の都合により決めさせていただきます

坐禅：大慈院で行われる坐禅体験は、体操と共に行います。広い濡れ縁越しに庭を眺めながら坐禅をした後に体操を行うことで、体操をする前との身体の感じ方の違いがよく分かります。

精進料理：仏の教えによって肉類魚介類を使用せずに、穀物、豆類、野菜などの食材だけを使用した料理。また、食材の味をいかすため、調味料の使用を抑え、また食材を余すところなく使い切ります。

大慈院：臨済宗大徳寺派の塔頭寺院。天正13年(1585)大友宗麟の姉の見性院らが壇越となり創建。通常非公開。



大慈院



朝食のイメージ



泉仙 大慈院店