

本当の自分に、  
出会う旅

青森県 葛沼

十和田高雲山観音寺 禅キャンプ 2016年5月21日(土)～22日(日)

場所 青森県十和田市大字三本木字稲吉 149-34 十和田高雲山観音寺 68,000円 御一人様 参加費 ※交通費負担  
(宿泊費・懐石料理3食・温泉入浴料・講師代含む)

宿泊は観音寺となります。お部屋については参加者全員同室(和室/男女別)となります。参加費のお支払方法につきましては、お申込後一週間以内に弊社指定の口座にお振込みいただきます。5月9日までに、定員である10名に達しなかった場合には当キャンプを中止することもあります。その際、お預かりしました参加費はご返金させていただきます。尚、利息は付きません。

当社は、個人情報を、取得の際に示した利用目的の範囲内で、業務の遂行上必要な限りにおいて、利用します。・当社は、個人情報を第三者との間で共同利用し、または、個人情報の取扱いを第三者に委託する場合には、当該第三者につき厳正な調査を行った上、秘密保持させるために、適正な監督を行います。

 SHIMARS



## 非日常空間で出会う本当の自分

情報技術 (IT) の進歩により私達が一日で処理する情報量は年々増え続けています。情報過多に加えビジネスシーンでは生産性の向上やスピードが求められ、そのストレスにどう対処するかは私達の人生やビジネスシーンにとっても大きな課題です。そんな現代だからこそ時には立ち止まり、本当の自分と向き合うことの大切さを教えてくれる禅は私達に多くのヒントや気づきをもたらしてくれるのです。

### ツアー概要

本ツアーは、経営者、起業家、ビジネスリーダーを対象に一泊二日という短期間で禅寺に宿泊、より集中的に坐禅を体験したいという方のための中級・上級プログラムです。観音寺での本格的な坐禅に、葛沼での坐禅をあわせると計7回延べ210分以上の坐禅を行います。またこのプログラムの最大の特徴は前田憲良老師と一対一で行う”独参”が含まれていることです。”独参”ではあなたの事業、経営、人生、あらゆる質問に老師が答え、あなたの悩みや課題を根本的に解決へ導きます。



### 当日スケジュール

| 5月21日(土)                         | 5月22日(日)                         |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 13:00 現地集合・オリエンテーション (坐禅所作レクチャー) | 5:00 起床                          |
| 13:15 開校式 (身体堅固・商売繁盛祈願)          | 5:15 出発                          |
| 13:30 坐禅①(30分)                   | 5:45 おいらせ溪流にて散策・歩行禅・葛沼にて坐禅⑤      |
| 14:10 前田憲良老師より法話「活禅について」         | 9:30 (観音寺に戻り) 朝食                 |
| 14:50 坐禅②(30分)                   | 10:00 坐禅⑥又は写経 (180分/独参は一人各30分程度) |
| 15:30 シマーズ島津清彦より講義「ビジネスに生きる禅の言葉」 | 13:00 昼食                         |
| 16:00 坐禅③(30分)                   | 13:30 坐禅⑦(30分)                   |
| 16:30 「喫茶去」                      | 14:00 キャンプ振り返りと全体問答              |
| 17:10 星野リゾート「青森屋」天然温泉へ           | 14:30 禅キャンプ修了証書授与式               |
| 19:00 (観音寺に戻り) 夕食&懇親会            | 15:00 現地解散                       |
| 20:00 坐禅④(30分)                   |                                  |
| 20:30 懇親会                        |                                  |
| 22:00 就寝 (観音寺泊)                  |                                  |

## お問い合わせ受付中 (5月9日〆切)

株式会社シマーズ 東京都中央区新富町2-5-10 新富ビル5階

HP : <http://www.shimars.co.jp/> TEL : 03-6222-8360 FAX : 03-6222-8359 E-mail : [info@shimars.co.jp](mailto:info@shimars.co.jp)

