



4月13日(木)

9:00 - 10:00

	羽田空港から飛行機で那覇空港へ。移動して昼食
14:00 — 15:30	ヤハラヅカサ (原点回帰・砂浜で坐禅)
15:40 — 16:10	垣花樋川 (名水百選の湧水で素直な気持ちで)
	ユインチホテルへ。天然温泉でゆっくり入浴
18:30 — 19:30	夜の坐禅会
19:40 — 21:30	ユインチホテル南城の地産地消のバイキング
4月14日(金)	
10:00 — 10:30	ホテルから安座真港へ。船で久高島へ移動
	神の島 久高島 [3時間コース] カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿 昼食は久高島にて郷土料理
15:00 — 15:30	[3時間コース] カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿
15:00 — 15:30 15:40 — 16:50	【3時間コース】 カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿 昼食は久高島にて郷土料理
	[3時間コース] カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿 昼食は久高島にて郷土料理 久高島港から船で安座真港へ
15:40 — 16:50	[3時間コース] カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿 昼食は久高島にて郷土料理 久高島港から船で安座真港へ 世界遺産の斎場御嶽へ。感謝と気づき
15:40 — 16:50 16:50 — 17:40	[3時間コース] カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿 昼食は久高島にて郷土料理 久高島港から船で安座真港へ 世界遺産の斎場御嶽へ。感謝と気づき 知念岬公園 (眺望と呼吸) / 地域物産館 (買物)
15:40 — 16:50 16:50 — 17:40 18:00 — 20:30	[3時間コース] カベール岬・クボー御嶽・イシキ浜・久高殿・外間殿 昼食は久高島にて郷土料理 久高島港から船で安座真港へ 世界遺産の斎場御嶽へ。感謝と気づき 知念岬公園(眺望と呼吸)/ 地域物産館(買物) 民家または公民館にて料理体験及地域芸能

ホテルから琉球八社の沖宮へ(祈願と座禅)

那覇空港から飛行機で羽田空港へ

以後自由行動

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。

リトリート (Retreat) とは仕事や家庭生活等の日常生活から離れ、自然や自分たちだけの時間に浸ることで自分を見つめなおす場のことです。「禅リトリート」ではでさらに禅を組み合わせ、さらに深く自分を見つめ直すた独自のプログラムを御提供致します。

日程 4/13(木 $) \sim 15$ (土) 二泊三日

参加費 ¥108,000

人数 最低催行人数7名

【お問い合わせ】

株式会社シマーズ (http://www.shimars.co.jp/) メールでのお問い合わせ info@shimars.co.jp お電話でのお問い合わせ 03-6222-8360

2/0〆切

