

第4回庄内町の小さな旅

# ヨガ×坐禅×写経

in 眞秀寺

9/28 ④ 9:00▷14:00



約6mの十六尺慈母観音像

場所 門田山眞秀寺  
人数 15人  
料金 3,000円  
持物 ヨガマット、筆ペン、飲み物

## ヨガ

呼吸を整え、心身のリラックスと体力アップ。年齢や体力に関係なく初めての方でも安心してご参加いただけます。  
ヨガマットレンタル/150円

## 坐禅

坐禅は心を静めて集中力を高め、ストレス軽減や心の安定、自己理解を深める効果があります。日常の喧騒から離れ、心身のバランスを整えましょう。

## 写経

ご供養や祈願の気持ちを込めて、お経を一字一字丁寧に書き写します。書写したお経は、ご住職よりご奉納いただきます。

## lunch

余目の人気店「庄内発酵堂」の発酵2段弁当  
塩麹からあげと野菜中心の惣菜が6種入っています。  
酵素玄米と白米からお選びいただけます。



## 第4回 庄内町の小さな旅「ヨガ×坐禅×写経 in 眞秀寺」

[日 時] 9月28日(日) 9:00~14:00 8:30より受付開始

[集 合] 門田山眞秀寺

〒999-7766 山形県東田川郡庄内町久田36

TEL 0234-42-2808

※当日は 080-8214-3307 までご連絡ください。

[参加費] 大 人 3,000円

**9/24(水) 15:00以降はキャンセル料がかかります**

[持ち物] ヨガマット(バスタオル可・レンタル有)、筆ペン、飲み物

[定 員] 先着15名様

[申 込] QRコード又は庄内町観光協会 TEL0234-42-2922 までお申し込みください

[行 程] 08:30 受付開始

09:00 イベント開始

ご住職による法話

ヨガ／坐禅／写経／昼食

14:00 解散



＼お申込みはこちら📄／



### 事務局より

- ・内容は予告なく変更となる場合がございます。
- ・キャンセルをご希望の場合は9月24日(水) 15:00までにお電話ください。  
以降のキャンセルは、キャンセル料が発生します。
- ・当日撮影した写真はWEBサイトやSNS等で使用させていただく場合がございます。
- ・当日、メディアの取材が入る場合がございます。
- ・お申込み頂いた企画の手配の為に必要な範囲での個人情報を利用させていただきます。
- ・旅行代金には、食事代、体験代、保険代、消費税を含みます。
- ・キャンセルは3日前までご連絡ください。前日12:00までのキャンセルは旅行代金の40%、  
当日キャンセルは50%、開始後・無連絡は100%の取消料を頂きます。

◆企画運営 庄内町観光協会(新産業創造館クラス内)

〒999-7781 東田川郡庄内町余目字沢田108-1

TEL 0234-42-2922 FAX 0234-43-6422