

【和空 下寺町】お寺の朝のお勤めと朝粥でココロとカラダのデトックス！「心を研ぎ澄ます朝活プログラム」が新たに登場！

大阪・下寺町のお寺の修行が気軽に体験できる新スポット・宿坊「和空 下寺町（わくうしたでらまち）」では、「心を研ぎ澄ます朝活プログラム」として、日帰り体験の予約受付を5月30日（火）より開始いたします。

宿坊の程近くにある愛染堂勝鬘院（あいぜんどうしょうまんいん）にて、朝7時に行われる「朝のお勤め」にご参加いただき、その後宿坊にて精進朝食の朝粥をご提供いたします。

これまでは宿泊者に限り体験にご参加いただけのものが、「宿泊者以外でも参加できるようにして欲しい」とのご要望が多数あったことから、日帰りでの体験受けを週末限定で開始いたしました。



■「和空 下寺町」とは



「和空 下寺町」は、約80の寺院が密集する町・下寺町に2017年4月23日（日）に生まれた宿坊体験ができる宿泊施設です。宿坊とは、神社仏閣の参拝者に向けた宿泊施設のこと。「和空 下寺町」では、聖徳太子ゆかりの和宗総本山 四天王寺など、近隣の寺社からの協力を得て、写経、写仏、坐禅など、宗旨宗派を問わないさまざまな修行や日本文化の体験プランを提案し、下寺町の新しい修行体験スポットとして話題になっています。

>>和空 下寺町：<http://waqoo-shitadera.com/>

■早起きは三文の徳?! 心の余裕が生まれる朝のお勤め

お寺では仏さまにお経を唱える「朝のお勤め」が毎日行われています。

このプログラムでは、縁結びの仏さま「愛染明王」をお祀りし、地元では「愛染さん」の名前で親しまれるお寺、愛染堂勝鬘院の朝のお勤めにご参加いただけます。

お勤めは、メロディのついたお経「声明（しょうみょう）」や炎で厄災や煩惱を焼きはらう「護摩祈祷」を取り入れた特別な内容となっております。

静寂に包まれた早朝の寺院で自分と向き合うことで、雑念から解放され徐々に心が落ち着いていくことが感じ取れるはず。日常の喧騒から離れ、読経に耳を傾けながら心洗われる時間をお過ごしください。



>>愛染堂勝鬘院 : <http://www.aizendo.com/>

■約 2000 年前から伝わる「朝粥パワー」で一日の活力を

病人食やダイエット食としてのイメージが強い「お粥」。

仏教の世界では、実はこのお粥の効果と意味に約 2000 年も前から着目していて、「粥有十利（しゅうゆうじり）」として、お粥を食べると 10 の功德があると伝えられています。

<粥有十利（しゅうゆうじり）>

- 一、【色】 体の血つやが良くなり
- 二、【力】 気力を増し
- 三、【寿】 長命となり
- 四、【楽】 食べ過ぎとならず体が安楽
- 五、【詞清辯】 言葉が清く爽やかになり
- 六、【宿食除】 前に食べたものが残らず胸やけもせず
- 七、【風除】 風邪を引かず
- 八、【飢消】 消化よく栄養となって飢えを消し
- 九、【渴消】 のどの渴きを止め
- 十、【大小便調適】 便通も良い

この他にも美肌や冷え防止、血行が良くなるなど、美容面にも嬉しい効果が期待できると言われています。現代人の食事は、高カロリー・高脂質に偏りがちですので、たくさんのパワーを秘めた朝粥を食べて、疲れたカラダを整えてみませんか？

【概要】

プログラム名：「心を研ぎ澄ます朝活プログラム」

開催日：毎週金曜日、土曜日

開始時間：午前7時～

集合時間：午前6時40分（時間厳守）

集合場所：和空 下寺町1階ロビー（大阪市天王寺区下寺町2-5-12）

参加費：1,500円／人（税込／お勤め参加費用・朝食代を含む）

<スケジュール>

06:45 集合後、愛染堂勝鬘院へ移動

07:00 朝のお勤め開始（所要時間：30～40分）

～08:00 終了後、和空下寺町へ移動

08:00 精進朝食「朝粥」

<ご予約方法>

2日前までにお電話、またはメールにてご予約ください。

ご予約の際は、「お名前・参加人数・ご連絡先・参加希望日」をお伝えください。

TEL：06-6775-7020 / Email：info@wa-qoo.co.jp

【会社概要】

社名：株式会社和空プロジェクト

所在地：〒530-0044 大阪市北区東天満1-11-13 AXIS南森町ビル9階

代表者：代表取締役 熊澤克己

創立：2015年12月

URL：<http://waqoo-pj.jp/>