

遊

Activity

精神鍛錬の修行体験を通し
日本の心を知る

YAMA

養沢野忍庵 / あきる野

S 修行体験

SHUGYO

自然の中で己を見つめ直して精神を鍛えつつ、和の心や文化まで知ることができる修行体験が近年人気だ。東京の山里にある養沢野忍庵では、現代版忍者・忍術修行体験プログラム「野人流忍術 野忍」が体験可能。文字通り自然豊かな野外環境を活用し、現代社会で役立つ忍術を追求する。

忍



あきる野

養沢野忍庵

☎ 042-588-5126 📍 MAP D3 🏠 あきる野市養沢1148ほか ¥ 基本プログラム2時間1万800円〜(3名から利用可、要予約) オーダーメイドプログラムにつき、時間は個別に相談／不定休

🔗 Links



✦ 和の心を学べるスポット ✦

滝



青梅
駒鳥山荘

宿坊に泊し、翌朝5時に起床。徒歩30分の「綾広の滝」で、水に打たれる「滝行」を体験できる。

☎ 0428-78-8472 📍 MAP E2 🏠 青梅市御岳山155 ¥1泊2食付き(滝行含む) 男性1万800円 女性1万1340円 ☎ IN15:00 OUT10:00 / 無休(12〜3月まで滝行休業)

宿



青梅
御岳山荘

江戸時代から続く宿坊に宿泊。翌朝は武蔵御嶽神社にて神にお供をし、祝詞を奏上する「日供祭」に参列。

☎ 0428-78-8474 📍 MAP E2 🏠 青梅市御岳山123 ¥1泊2食付き1万円〜(日供祭は500円) ☎ IN15:00 OUT10:00 / 不定休