

遊

Activity

精神鍛錬の修行体験を通し
日本の心を知る

S 修行体験

HUGYO

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

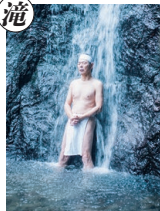
☎042-588-4658 📍あきる野市養沢 1252 🔄オーダーメイドプログラムにつき、時間は個別に相談/不定休

🔗 Links



❖ 和の心を学べるスポット ❖

滝



青梅

宿坊 静山荘

滝行、瞑想、断食などの精神修行を体験できる宿坊。現在、御岳山の宿坊としては唯一、通年での滝行を開催。

☎0428-78-8445
📍青梅市御岳山43
🕒IN15:00 OUT11:00/
無休

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
📍青梅市御岳山123
🕒IN15:00 OUT10:00/
不定休