

= 募集要項 =

開催人員数

20名以上の参加者確定にて開催いたします(事前申込制)。

※人員に余裕がある場合は当日受け付けあり。

開催場所

神楽殿、御苑、宝物殿前広場 他

12:50までに明治神宮 神楽殿前にご集合下さい。

研修時間

13:00～16:00

参加料金

4,000円/人(当日申し受けます)

(鎮守の森ガイド料、御苑入場料、お礼・初穂料込み)

お申込み

(一社)鎮守の森コミュニティ推進協議会

112-0004 東京都文京区後楽 1-7-12 林友ビル6F

TEL 03-5615-8091 FAX 03-5615-8092

メール chinju-honbu@chinju.or.jp

その他

- ・現地までの交通手段は参加者各自にて確保下さい。
 - ・舗装地以外に立ち入ることがありますので軽装にて参加下さい。
 - ・芝生で座れるように敷物をご用意ください。
- ※雨天時は開催を中止します。

当日朝に参加の皆さまに連絡いたします。



アクセス

- ・原宿口<南口>
JR 山手線「原宿」駅
東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前<原宿>」駅
- ・代々木口<北口>
JR 山手線「代々木」駅
都営地下鉄大江戸線「代々木」駅
東京メトロ副都心線「北参道」駅
- ・参宮橋口<西口>
小田急線「参宮橋」駅

鎮守の森セミナー ご案内

主催 一般社団法人鎮守の森コミュニティ推進協議会

協力 明治神宮

監修 京都大学こころの未来研究センター教授 広井良典



鎮守の森の聖なる深い緑と静寂、

肉面から湧き出るあなたの思いが

あなたを変える！

あなたの秘めたる力を解放する！！

開催日 12月11日(日)

集合時間 12:50

開催場所 明治神宮

※明治神宮神楽殿前集合

募集の詳細は募集要項を
ご覧下さい

セミナーのねらい

源頼朝、徳川家康、松下幸之助、佐藤栄作……あの武将も、あの経営者も、あの政治家も、成功している人は神社を特別な場所と知っていて参拝しています（八木龍平著『成功している人は、なぜ神社に行くのか？』）。実は、神社は心ある人が成功の道筋を描き、その礎^{いしずえ}を築く場だったのです。

日常の喧騒から離れ、鎮守の森の静寂に包まれながらの禊や瞑想——聖なる環境で静かに自分自身を振り返ることで、さまざまな感覚を体感できます。ストレス社会に生きる私たちにとって、鎮守の森でのひとときは明日への大きな第一歩を踏み出す素晴らしい機会となります。

セミナーの内容

- 🌲 鎮守の森の成り立ちやそこに生きる生き物についての学びと観察を行い、その貴重さを知る。
- 🌲 昔から人々の身近にあった神社の祭事、参拝、禊などの作法について基礎知識と共に非日常を体験する。
- 🌲 森の中での瞑想や鎮魂により森の持つ力に触れ心の落ち着きと穏やかさを得る。
- 🌲 森の持つ自然の力、鎮守の森の持つ力を体感する。

◇これらの内容を織り込んだカリキュラムにより、知識と体験・体感を得て参加者に神社と鎮守の森、自然の持つ力とその貴重さを実感していただきます。

一日コース カリキュラム概要

(13:00~16:00)

- 🌲 明治神宮の由緒・歴史の紹介・説明
- 🌲 神社作法の説明と実習
- 🌲 神楽殿での昇殿参拝とお札授け
- 🌲 境内、鎮守の森の散策
- 🌲 宝物殿前広場での気功
聖なる環境で、神の気を身体に取り込む神林浴
- 🌲 ご神木や気に入った大樹に寄り添い触れながら瞑想
- 🌲 御苑での心を磨くミニ学習と振り返り
- 🌲 その他

明治神宮内御苑では、紅葉の見ごろです。

