

## 広大な境内からの パワーを感じながら座禅体験、 厄除けのお寺で、My 厄払い。



安来市にある瑞光山清水寺。天台宗の古刹で5万坪の境内には、根本堂や三重塔などをはじめ、国の重要文化財も数多く、荘厳な空気に包まれています。ご本尊には十一面観音様が祀られ、“厄ばらいの観音様”として崇められています。

この清水寺では座禅体験をすることができます。「厄」は心の中にあるもの。坐禅により気を静め、心を洗うことで厄を払うことができます。

### 【座禅体験プログラムの概要】

- ・人数：2名～50名程度
- ・実施日・時間：3月～12月中旬 9:00～16:00頃  
※原則いつでも可能ですが事前に予約ください。
- ・所要時間：30分～1時間
- ・料金：一人1,000円～
- ・予約先：一週間前までに予約ください。

清水寺 TEL:0854-22-2151



## 「座禅」と「精進料理」とのセットで 体身も心もリフレッシュはいかがでしょう。

境内の参道沿いにある旅館では、寺坊伝統の肉、魚を一切使わないヘルシーな精進料理が名物。僧坊伝統の味はお勧めです。料理に歴史と芸術性を感じるその料理を目と舌で存分にお楽しみください。

座禅とこの精進料理の組み合わせで、普段の喧騒を忘れ、全身で癒しを体感してはいかがでしょうか。

お値段は2,160円（税込）から。

### 【精進料理食事処のご案内】

- ・境内の宿 紅葉館 0854-22-2530
- ・出雲路の宿 松琴館 0854-22-2002
- ・清水茶屋 ゆう心 0854-23-1100



この体験プログラムのご予約はそれぞれの施設へご連絡ください。

■問い合わせ：安来市観光協会 TEL0854-23-7667 Fax0854-23-7654

〒692-0011 島根県安来市安来町 2093-3