

# 禅リトリート×逃げ旅® 『遠離』

少しだけ逃げて、また挑むために



日程：2025年1月17日（金）～1月19日（日）2泊3日

限定4名募集：お一人様料金 ¥165,000（税込）

| 時間                 | 内容  |
|--------------------|---|
| 1日目<br>1/17<br>(金) | 禅講義（島津禅清氏）& ウェルネス・ウェルビーイング・呼吸法講義（相澤和公）<br>座禅・歩行禅（ゴールデンレトリバーと散歩）<br>夕食：琉球料理（18:30～20:30）<br>キャリアデザインウェルネス研修センター「月と太陽」泊   |
| 2日目<br>1/18<br>(土) | 朝食付き<br>聖地リトリート（ヤハラヅカサ・垣花樋川・玉城グスク）<br>09:20 12:00<br>食禅（琉球精進料理）・寝禅 == 喫茶去（振返り/自由） == 豚中心のバーベキュー & 焚火<br>12:00 13:30 13:30 14:00 18:00 20:30<br>キャリアデザインウェルネス研修センター「月と太陽」泊 |
| 3日目<br>1/19<br>(日) | 朝禅・朝食はフーチバー粥 旅立ち禅<br>世界遺産 斎場御嶽・奥武島（昼食：もずく料理） == 国際通り（買い物） == 那覇市内・空港<br>10:00 13:00 14:00 16:00 17:00   |

【含まれるもの】 宿泊費（ツイン）・施設使用料・プログラム費講師料・食事計6回（朝2回・昼2回・夕2回）  
 【含まれないもの】 沖縄までの飛行機などの交通費



主催：シマーズネクスト株式会社/イーストホームタウン沖縄