

# ア キ ア キ



成相寺紅葉ライトアップイメージ



星空観察イメージ



阿字観瞑想体験イメージ

## 10/28 月 心トトノウ 宵の阿字観瞑想と星空ツアー (紅葉ライトアップ貸切鑑賞付き)

### 旅行概要

旅行日：2025年10月28日（火）

集合場所・時間：成相寺本堂前に17:00集合

旅行代金：無料

募集人数：10名

募集条件：①報告資料などに写真が掲載されても良い方②アンケートに回答いただける方

※お車は成相寺駐車場へご駐車ください。

### 行程表

※・・・徒歩移動

成相寺(阿字観) ・ ・ ・ 弁天山(星空観察)

17:15

18:45頃終了予定

### 体験～成相寺～

#### かつて雪舟が描いた成相寺五重塔の基壇で密教の秘法・阿字観を体験

阿字観は真言宗の開祖・弘法大師空海が日本に伝えたものといわれる日本最古の瞑想法です。

「姿勢」「呼吸」「心」を整えることで集中力が向上したり、ストレスが軽減し気分が改善したり、疲れにくくなったりといった効果が得られると言われています。美しくライトアップされた成相寺の宵の紅葉とともに心と体を癒やす貴重な体験をご堪能ください。

#### 成相寺に季節限定の星見台が出現！星空案内人が誘う星空観賞体験

江戸時代、貝原益軒が言語を絶すと評した成相寺から望む天橋立。その追体験ができる弁天山に季節限定で星見台を新設しました。美しく輝く星々と普段は見ることができない天橋立の夜景もご鑑賞頂けます。

※雨天・曇天の場合は星空鑑賞は中止とさせていただきますが、その代わりに成相寺本堂の夜間特別拝観と秘仏の限定公開をさせていただきます。

※紅葉ライトアップ貸切鑑賞は全日可能です。

#### 【申込み方法】

参加企業名と参加者名を以下のメールアドレスへ送信してください。(先着10名)

後日、参加の可否を返信します。

Email: ayaka\_kuwahara@tobutoptours.co.jp

締切日：2025年10月17日（金）

観光協会HPにて体験募集ページをご確認いただけます。是非ご確認ください!!



この事業は、京都府・(公社)京都府観光連盟の『京都 朝・夜観光』推進事業補助金を活用して実施しています。