本照寺 令和 8 年度 12 月 30 日 滅罪修行リレー 開催要項

108 煩悩（ぼんのう）を払えるようにとの願いを込めて 3 種類の修行を通して行います。全て参加いただいた場合の達成感は大きなものですが、個別に参加も可能ですので希望のものがあれば是非お申し込みください。一年の区切りに体と心をととのえて、スッキリとした気持ちで新しい年をお迎えいただければ幸いです。

	 108 分ヨガ	 水行	  108 分唱題行（瞑想＋読経）
内容	通して行う 108 分のヨガ。時間配分は説明の時間を含め、呼吸法や「太陽礼拝」（ヨガのポーズ名）などの体を動かすヨガ（90 分）→仰向けになって全身の力を抜く「シャヴァ・アーサナ」（18 分）を予定。	六根清浄（五感と心が清らかになること）を願って水をかぶる修行。実際に水行を行う時間は 2 分程度。男性はふんどしで、女性は下着（水着）に白衣で水行	一連の儀礼と修行を 108 分間行う。各修行の配分は瞑想（20 分）→読経（40 分）→瞑想（40 分）を予定。イス参加可能。終了後に、希望者へ体験のシェアや質疑応答の時間あり
	実施前や実施中に手順を説明する「初心者でも参加できる修行」です。ただし、ヨガ・唱題行は長時間の修行であり、水行は苦痛が伴います。覚悟をもってのぞんでください。		
開催時刻	13 時～15 時	15 時～16 時	16 時～18 時
場所	常栄山 本照寺（厚木市下古沢 133）		
	本堂	本堂→駐車場	本堂
講師	雨宮美帆さん	須藤貴裕	
参加できる方	小学校 5 年生以上の方であればどなたでも（檀家さん以外の方も歓迎）		
	定員 27 名	定員 24 名 （9 名以上の参加で交代制） 心疾患、糖尿病、高血圧（安静時最大血圧 140mmHg 以上 or 最低血圧 90mmHg 以上）、妊娠、血管の病気、レイノー症候群等に該当しない、冷水を浴びることで心身の健康へ重大なリスクの生じる恐れがない 65 歳未満の方	定員 30 名
参加費	500 円	500 円	無料
持ち物	動きやすい服装、飲み物、（ブランケット）、（汗拭きタオル）		
	（ヨガマット） ※畳の上で行うので必須ではありませんが、お持ちの方は持参いただくことを推奨します。	【共通】バスタオル 【男性】白ふんどし（貸出可） ※ふんどしでの参加に抵抗がある方は、水着での参加も可とします。 【女性】濡れて透けてもよい華美でない下着や水着（白色やベージュを推奨）、白衣（貸出可）	特になし ※座布団や正座イスを貸し出しますが、使い慣れた坐蒲（ざふ）がある方は持参いただくことを推奨します。

■講師：



雨宮美帆さん

RYT200(全米ヨガアライアンス)取得。幅広い層に楽しめるレッスンを目指し、親子ヨガ、キッズヨガ、マタニティヨガ、さらに病院でのボランティアヨガなどを提供。本照寺でも継続してヨガ教室を開催中。

YOGI.MIHO
雨宮さん
インスタグラム



須藤貴裕

本照寺副住職。MBSR（マインドフルネスストレス低減法）認定講師。中小企業診断士。1984 年生まれ。大卒（心理学科）後、経営コンサルティング会社・インターネット広告代理店などを経て、2016 年より日蓮宗僧侶。

■申込について：

事前に了承いただきたいこと

水行は日本仏教において宗教的な理想を求めて行う修行です。安全には配慮しておりますが、身体の急激な冷却に伴って血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞、不整脈などの生じるリスクがございます。心身の健康上のトラブルに関して、当寺では責任を負いかねますので、ご自身の責任において参加をご決断ください。

手順

右の QR コードを読み取り①申込フォームへ入力するか、下記「申込者記入欄」に記入の上、②直接持参、③FAX(046-247-1156)のいずれかでお申し込みください。後日、受付可否をお返事いたします。
当日参加も可能ですが、できれば事前にお申し込みいただけると幸いです。

申込フォーム

申込・問い合わせ先

須藤由子（すどうよしこ）：メール honshouji2014@gmail.com、携帯 090-6030-1850

申込者記入欄

参加の催し	□108 分ヨガ　□水行　□108 分唱題行	メールアドレス	※パソコンからのメールが受信できるもの
ふりがな		本照寺との関係	檀家 ・ 本照寺内霊園・お守り所持 ・ その他
代表者氏名		生年月日	年　月　日
電話番号	－　－	性別	男性 ・ 女性 ・ その他
その他参加者	グループ参加の場合、一人ずつ代表者との関係・年齢・性別をご記入ください。	写真掲載	WEB・紙面を通じた写真掲載が不可の方は、次の枠へチェックを入れてください。顔へモザイク処理をいたします。 写真掲載を希望しません □
住所	〒	行事案内	入力いただいた情報は、本行事の運営や、タケノコ掘り・修行体験・大掃除・除夜の鐘など行事の案内に使わせていただきます。案内が不要な方は、次の枠へチェックを入れてください。 行事等の案内は不要です □
【水行】緊急連絡先	－　－	【水行】貸出希望	□白ふんどし（男性） □白衣（女性）
【水行】誓約事項	自己の責任において水行へ参加し、本水行によって心身の異常を来したとしても、主催者へ一切の責任を追及しないことを誓います。 誓約日：令和　年　月　日　印	【唱題行】イスの希望	畳に座布団で瞑想や読経を行います。足腰に問題があり難しい方は、次の枠へチェックを入れてください。 会場後方のイス席を希望します□