

2018年3月

鎌倉プリンスホテル

「マインドフルネス※」で仕事への活力向上を目指し 座禅体験を合わせた研修ができる「THE禅 研修プラン」を販売

【期間】 2019年3月31日(日)まで

鎌倉プリンスホテル(所在地:神奈川県鎌倉市七里ヶ浜東1-2-18、総支配人:伊丹 信一郎)は、座禅体験紹介とホテルでの企業研修をセットとした「THE禅 研修プラン」を販売しております。

座禅とは仏教で姿勢を正して坐った状態で精神統一を行う、禅の基本的な修行法です。海外では瞑想をベースとした「マインドフルネス」を仕事の効率化の一貫として取り入れている企業が多く、日本の座禅もマインドフルネスの一つとして注目されております。そこで、寺社仏閣が多く集まる鎌倉で、仕事に新たな活力と鋭気を蓄えていただきたくことを目的、座禅の紹介と合わせて1泊2日の宿泊、朝食・昼食・夕食、セミナー会場が含まれるプランを提供いたします。

鎌倉では「Zen2.0」と題しマインドフルネス体験を禅の故郷「鎌倉」から世界に発信する活動を積極的に行っており、2017年秋には国際会議を実施しております。「働き方改革」の推進により、業務効率化を図る企業が増えるなか、都心から約1時間という鎌倉で、仕事の効率化を意識した研修を提案してまいります。

※マインドフルネス…瞑想をベースに心理的な側面から人間の集中力を高める手法。



お寺での座禅の様子



バンケットホール七里ヶ浜での座禅の様子

■ THE禅 研修プラン 概要 ■

【期 間】 2019年3月31日(日)まで

【プラン内容】 1泊3食(夕食・朝食・昼食)、セミナー会場(2日間)、座禅・ご住職さまの紹介

(座禅の場所は、鎌倉プリンスホテルバンケットホール七里ヶ浜またはお寺をお選びいただけます。)

【料 金】 1室1名さま利用 10名さま¥389,000より

1室2名さま利用 10名さま¥299,000より

【お問合せ】 0467-33-1252 (営業 10:00A.M.~5:00P.M.)

※各料金には、サービス料・消費税が含まれております。

※座禅については別途料金がかかります。

※10名さまより承ります。

◎本件に関する報道各位からのお問合せ先は

鎌倉プリンスホテル 営業企画(広報担当)

TEL:0467-33-1203 FAX:0467-32-9290 <http://www.princehotels.co.jp/kamakura>