

Ninja ZEN Night Walk

Timeless tour through great Tokyo



忍者の山中修行の
知恵に基づいた
「印の呼吸法」と
「忍び歩行」体験

Walk



最高の夜景を舞台に、忍者の印と歩行瞑想で心身を豊かに鍛錬する

東京の都心で、数百年の時を超えて受け継がれる「忍びの知恵」に触れる特別な体験を。かつて徳川將軍家に仕えた忍者が、過酷な任務を生き抜くために磨き上げた、独自の身体技法と日本伝統の瞑想を融合させた新しいプログラムです。

舞台は、現代の象徴・東京タワーと、徳川將軍家ゆかりの歴史を湛える静寂の聖地・増上寺。新旧が鮮やかに響き合う2つの聖域を巡り、江戸から現代へと時を往来します。道中では、忍の修行である「印の呼吸法」や「忍び足」を実践。五感を心地よく磨き上げます。

忍者の歴史を肌で感じながら、都会に在る静けさを感じ、日常の軸を整える。今までにない「歴史 × 健康」が融合した日本文化アクティビティを、ぜひご体感ください。



Ninja ZEN Night Walk のポイント

- 現代の象徴・東京タワーと徳川家の菩提寺・増上寺の「光と影」を歩く感動体験
- 忍者の山中修行の知恵に基づいた「呼吸法」と「歩行」で、五感を研ぎ澄ます
- 東京の街並みを背景に、忍びの心技体に活用した歴史体験
- 都会の騒音を「敵の気配」「自然の音」に捉え、「静寂」に変えるメディテーション
- 忍道健康法で心身の軸を取り戻す、東京の中心で行う禅リトリート

体験

experience

Ninja ZEN

忍者
禅

Night Walk

- 忍者から学ぶ「歴史×健康」融合の日本文化アクティビティ
- 忍者の山中修行の知恵に基づいた「印の呼吸法」と「忍び歩行」体験
- 精神的な安定
- 五感の目覚め
- スペシャルな東京
- フィジカルに歴史を感じる
- 柔らかな感性を取り戻す



海外の方が想像する忍者は、数メートルもジャンプしたり、口から火を噴いたり、分身したりと、現実とはかけ離れたファンタジックなものが多いですが、**実際の忍者は状況、情報を引き出して伝えるという事が主な任務の一つで、その為には、どんな状況でも「自分の心をコントロールする」ことが大切でした。**

平静を保つ、集中する、恐怖に打ち勝つ、争いを避ける、相手と打ち解ける、などです。ファンタジーではなく、「**実際の忍者**」が**修行に取り入れていたのが、独自の呼吸法、瞑想法、印（ハンドサイン）**などです。

このメソッドを学んでいただくことで、ご自身の人生の可能性をより大きくしていただければと思います。



開催詳細

開催日時	17時30分～19時30分 (17:30 - 集合 / 体験 -18:00-19:30)
所要時間	2時間
催行人数と最大人数	最小3名～最大10名 (※申し込みは1名～可能、3名に満たない場合は催行不可)
予約締め切り	各催行日の[3日前]
キャンセル規定	<ul style="list-style-type: none">・当日キャンセルの場合：100%・前日キャンセルの場合：50%・2日前～1か月未満キャンセルの場合：30%・予約日の1ヶ月以上前キャンセルの場合：無料
参加条件	<ul style="list-style-type: none">・心身ともに健康で、ゆっくりとした歩行が可能な方・医師より運動制限を受けていない方・主催者の指示および安全管理にご協力いただける方 <p>※注意) 以下に該当される方はご参加いただけません。</p> <ul style="list-style-type: none">・妊娠中の方・13歳未満のお子様 (※保護者同伴の場合は事前にご相談ください)・泥酔状態の方・心臓疾患等を含め、医師より運動を制限されている方・当日、発熱や体調不良の症状がある方
服装の規定	忍者禅歩行瞑想を行いますため、動きやすいパンツスタイルと安定した歩行が可能なシューズでのご参加ください。屋外実施のため、季節に応じた防寒対策などをお整えのうえご来場ください。
特典	<ul style="list-style-type: none">・「Ninja Zen Walking」【修了証授与】・ワーク中の飲料・九字印折り畳み冊子・忍者禅指南書パンフレット・忍者とのフォトセッション・手ぬぐい



Ninja ZEN
Night Walk

zenmeditation.ninja-idea.jp

