



禅坊 靖宁

ZEN Wellness SEINEI



PASONA

awajishima resort

## 禅坊 靖寧とは

淡路島の大自然、東経135度の地で  
禅体験ができる場「禅坊 靖寧」が誕生

ここでは 見渡す限り360度に広がる  
淡路島の四季折々の景色が味わえる

燦爛とふりそそぐ陽光 澄んだ空気 雄大な緑  
夜空に輝く星たちを堪能できる特別な空間

静寂の中で 心と体が癒されていくのを感じる





## About ZEN Wellness

---

禅の思想を採り入れたデトックス & リトリートWellness

禅、瞑想、食など各分野で、心身のバランス調整を短期間で行います。

普段忙しく、なかなか時間が無いという方にとって、心身のバランス調整は大切なポイントです。

# ZEN Wellness プログラム

日常の喧騒から離れて、  
大自然の中でやすらぎのひとときを体験できる。  
様々なメニューをご用意しています。  
お一人で、大切な人とご一緒にお過ごし下さい。



## ZEN 体験

360度に広がる絶景の中、  
“空中禅”でマインドフルネスな体験を。



## 禅坊料理

粥や豆腐、淡路島野菜などを使い、  
独自に開発した健康的な“禅坊料理”で  
身体の芯からバランスを整える。



## ZEN 茶

日本の美しい伝統文化を通して、  
おもてなしの心を学ぶ。



## ZEN 書

深い呼吸により雑念をふりはらい、  
真っ白な気持ちで筆と向き合う。



## ZEN 香

感覚を研ぎ澄まし、香りを「聞く」  
心に安らぎを感じるひと時。



## ZEN Wellness Plan

---

実施時間：11:00 - 15:00

料 金：23,000 円

プランの流れ

- ・ 10:30 受付開始 ～宿坊にご案内、ウェルカムドリンク～
- ・ 11:30 ZEN Wellness
- ・ 12:40 禅坊料理  
ZEN 書 ZEN 茶
- ・ 14:15 ZEN Wellness
- ・ 15:00 チェックアウト



## ZEN STAY Plan

---

チェックイン：15：00 / チェックアウト：10：00

費 用：48,000 円～

### 一畳泊

「起きて半畳、寝て一畳」の精神に基づき、  
自分と向き合う18の宿坊

建築業界で最も権威のある賞のひとつ、  
「プリツカー賞」受賞の建築家 坂茂氏が設計。  
日本杉を組み合わせて作られた全長100mのウッドデッキでは、  
裸足で歩くことで、木の温もりと香りが身体に伝わる。

# 施設概要

## 禅坊 靖寧

ZEN Wellness SEINEI

所在地 〒656-2301 兵庫県淡路市楠本字場中2594-5  
Tel : 0799-70-9088

設計・デザイン 坂茂建築設計

ロゴデザイン 書家・芸術家 紫舟氏

### アクセス

#### お車の場合

神戸淡路鳴門自動車道 淡路I.C.から5分  
※駐車場（50台）をご用意しております。

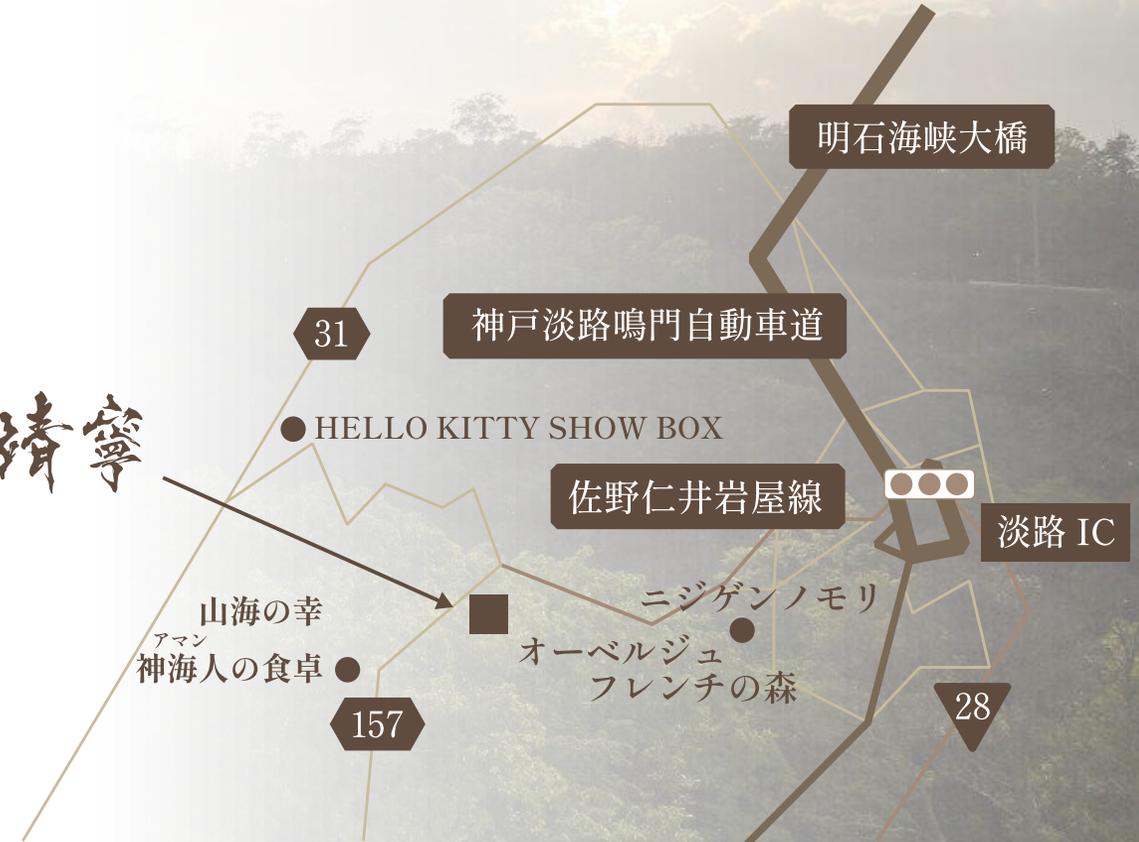
#### 新幹線（新神戸駅）・在来線（三ノ宮駅）

新神戸・三宮駅から淡路I.C.までは、淡路交通  
または本四海峡バスの高速バスをご利用ください。  
淡路I.C.からは無料シャトルバスをご利用ください。

#### ジェノバライン（船）

JR明石駅から明石港まで、徒歩10分  
ジェノバライン明石港～岩屋港で下船（13分）  
岩屋港からは無料シャトルバスをご利用ください。

## 禅坊 靖寧



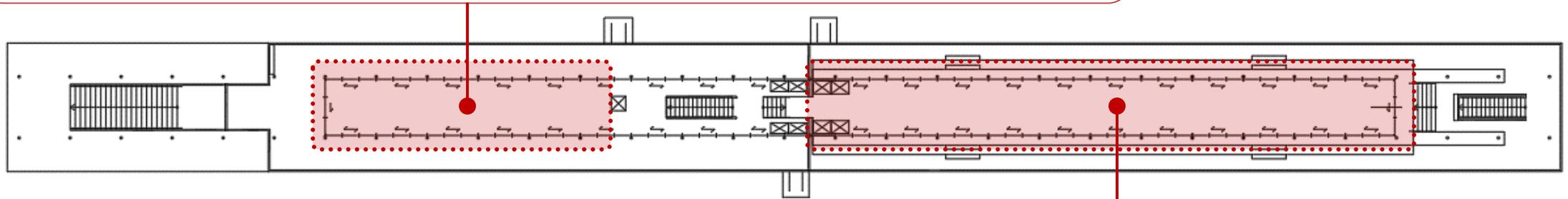
## 施設設備 (2F)



ヨガテラス  
全長18m×幅3.6m

### ◎音響設備

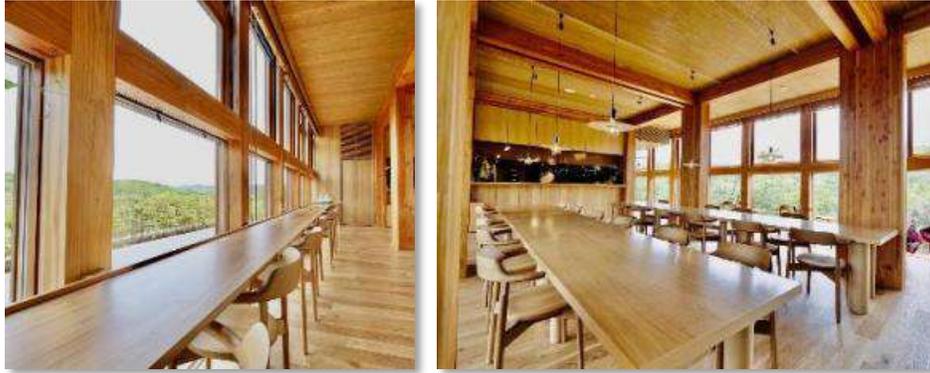
ヘッドセット	3本
ワイヤレスマイク	1本
有線マイク	1本



禅デッキ (ヨガ&瞑想/食事)  
全長36m×幅3.6m



# 施設設備 (1F)



## ラウンジ

奥行10.5m×幅7.2m

テーブル席 20席

カウンター席 10席

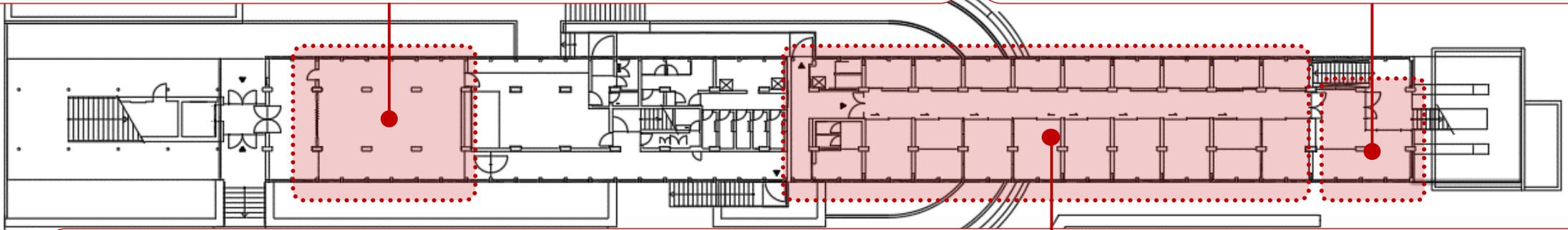
◎電気容量

コンセント3口で1800W



## サロン※共用スペース

奥行3.6m×幅6.0m



中部屋 9部屋

11.20平米

※2部屋もしくは3部屋を  
連結させることが可能

小部屋 9部屋

5.73平米



## 宿坊

全18室

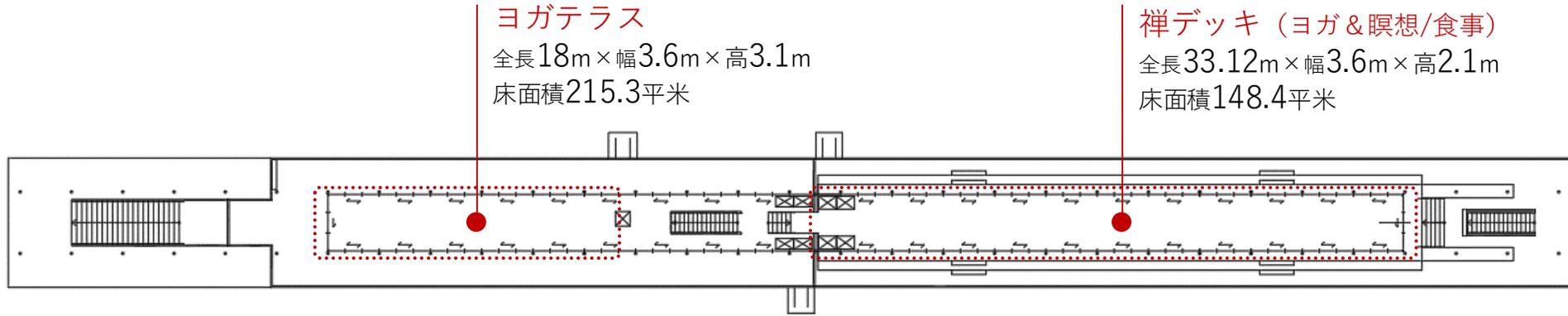
※以下の什器は搬出可能  
ベッド・布団・デスク・  
ハンガーラック・小物

◎電気容量

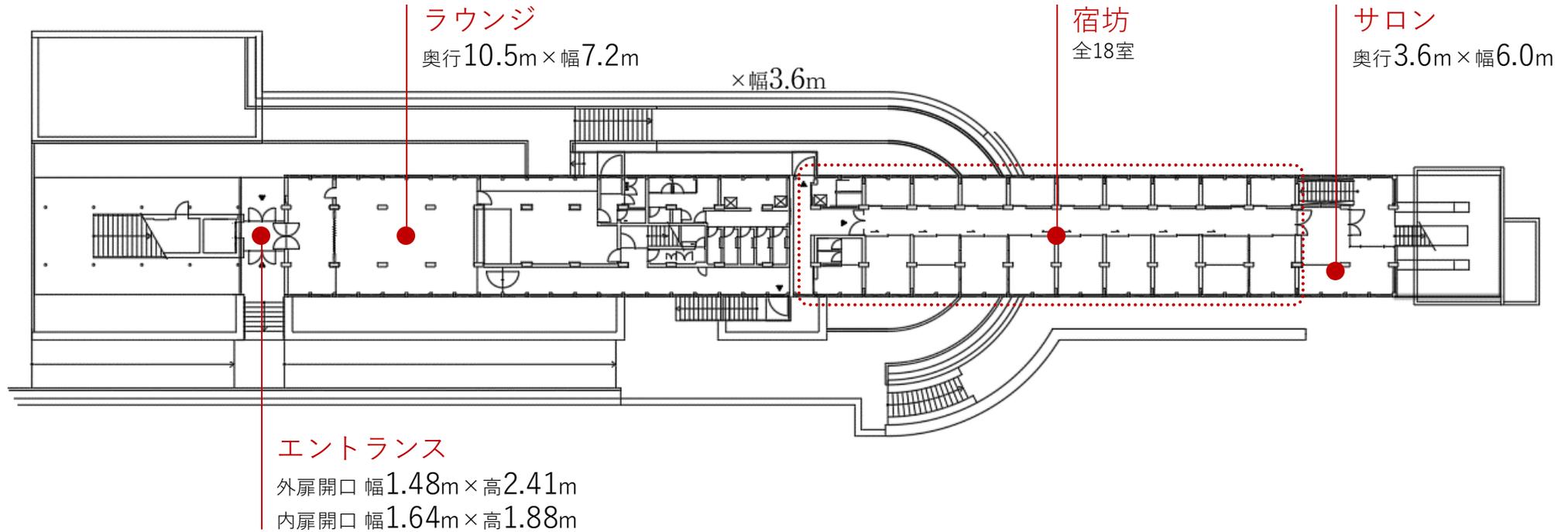
2部屋ごとに1800W

# 施設設備 (全体)

2F



1F



## 株式会社パソナグループ

事業開発部 観光営業プロジェクトグループ

兵庫県淡路市夢舞台2番地 展望テラス

E-Mail : [awaji\\_a.sales@pasonagroup.co.jp](mailto:awaji_a.sales@pasonagroup.co.jp)

Tel : 050-3684-4874

淡路島観光・法人向けサイト

<https://awaji-resort.pasonagroup.co.jp/>

