

滝に打たれる90分。
明日からの自分を変えるきっかけに。

人生再起動 RESET 90

滝行 × 禅 × 決意 × 行動変容

過去は変えられない。
しかし、これからの一步は自分で決められる。
滝行と禅で、本当の自分と向き合う特別な90分です。

人生を変えるのは、
滝ではない。
滝を出たあとの、
あなた自身だ。



1

手放す一文字

今の自分が手放したいものを
漢字一文字で書き、
心と向き合います。



2

住職からの問い

63歳の今も挑戦を続ける
酒井国弘が、
あなたに問いかけます。



3

滝の前での決意

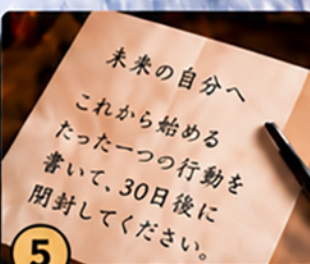
滝の音と水の力の中で、
今の自分と向き合い、
新しい一步を決意します。



4

再起動の静寂

滝の後、椅子禅で
自分の心を観察し、
静かに整えます。



5

未来の自分への手紙

30日後の自分に手紙を書き、
「これから始めるたった一つの
行動」を記して持ち帰ります。

当日の流れ (90分)

0~10分	受付・体調確認・趣旨説明
10~20分	手放す一文字を書く
20~30分	呼吸法と椅子禅
30~60分	滝行・更衣
60~70分	再起動の静寂
70~80分	未来の自分への手紙
80~90分	一步の宣言・終了

体験料金

9,800円

(税込・予定)

定員

6名

少人数制

所要時間

90分

※ 滝行は安全な範囲で行い、参加の可否はご自身で選べます。

こんな方におすすめです

- ✓ 人生の転機を迎えている(定年・転職・独立など)
- ✓ 仕事や家庭に追われ、自分を見つめ直す時間が欲しい
- ✓ 新しい挑戦を始めたいが、一步を踏み出せない
- ✓ 心の整理をし、これからの生き方を考えたい

開催日程

2026年

12月31日(木)

2027年

1月11日(月)・2月3日(水)

時間

13:00~14:30

(都合上多少前後する場合あり)

持ち物

バスタオル、着替えなど



住職からのメッセージ

私も20歳でマグロ漁船に乗り、会社員を経て僧侶になりました。
63歳の今も、新しいことに挑戦しています。
今日、皆さんに変えていただきたいのは、
人生のすべてではありません。
たった一つ、明日からの行動です。

妙乗院 住職 酒井 国弘



愛知県東海市
天台宗 妙乗院

完全予約制

ご予約・お問い合わせ

0562-32-1029



info@myojyoin.jp