



報道関係者各位

2025 年9月10日

宮城県よろず支援拠点

プレスリリース

松島の禅寺で年に一度だけの特別な夜 マインドフルネス・自分と向き合う「月夜のヨガ@松島・龍澤寺」 開催のお知らせ

株式会社ごしゅらん松島(本社:宮城県松島町)は、2025 年 9 月 27 日(土)に曹洞宗 龍澤寺の本堂にて、月明かりのもとで心身を整えるヨガイベント「月夜のヨガ@松島・龍澤寺」を開催いたします。

<開催の目的>

年に1度だけ、秋の名月を下、禅寺という特別な空間でのヨガ。

松島の静寂な夜空の下で、禅寺でのヨガを行います。自身のココロとカラダに向き合う時間とし、月のパワーを感じながらココロとカラダを解放します。

日々の忙しさから離れ、自分と向き合う松島の静かな夜の時間があらたな松島の季節行事となることを目指しています。

<開催概要>

- ・ イベント名: 月夜のヨガ@松島・龍澤寺 ～自分にやさしく還る時間～
- ・ 日 時: 2025 年 9 月 27 日(土)18:00～19:40 (受付開始 17:40)
- ・ 場 所: 曹洞宗 龍澤寺 本堂(宮城県宮城郡松島町高城字明神二-29)
 - 内 容: やさしい月夜のフローヨガ(座位・仰向け中心)月夜の瞑想
- ・ 対 象:
 - 心と身体の疲れやストレスを感じている方
 - ヨガ初心者の方
 - 松島の禅寺の空間を体験してみたい方
 - 静かな空間で自分と向き合いたい方
- ・ 定 員: 24 名(先着順)
- ・ 参加費(税込):
 - ビジター: 大人 2,700 円、中・高生 1,700 円、小学生 1,300 円
 - リピーター/龍澤寺檀家様: 大人 2,200 円、中・高生 1,500 円、小学生 1,100 円
- ・ 主 催: 株式会社ごしゅらん松島

- ・ 協 力： 龍澤寺
- ・ ヨガ講師： 鈴木 由美子（ごしゅらんウォーキングツアー、ヨガサークル・シャンティ松島）

<過去の実施状況>



2023 年 9 月 30 日(土)



2024 年 9 月 28 日(土)

◎メッセージ

松島の歴史ある禅寺で、慌ただしい日常から離れて自分と向き合う、特別な時間を企画しました。お寺という静寂な空間で行うヨガは、心身のリセットに最適です。特に、月が美しい秋の夜に開催することで、地域住民だけでなく、松島を訪れる方々にとっても忘れられない体験となるでしょう。どうぞ取材にいらしてください。

◎このリリースについての問い合わせ先

株式会社ごしゅらん松島

担当 鈴木由美子

✉ goshurun924@gmail.com

電話 090-3752-6967