

Templestay offre des retraites de méditation pour nourrir votre corps et votre esprit

Le programme affiche un taux remarquable de participants internationaux (74,2 %) Intégrez le soulagement du stress avec Templestay

SÉOUL, Corée du Sud, 21 décembre 2023 /CNW/ - Templestay vous permet de découvrir la culture bouddhiste qui est transmise dans les temples coréens traditionnels depuis de nombreuses années. Ce programme unique est également reconnu comme un programme de guérison représentatif. En particulier, divers programmes intégrant la méditation bouddhiste doivent leur popularité au temps de méditer sur soi-même et de reposer votre corps et votre esprit fatigués.

Vous trouverez le communiqué de presse interactif multicanal ici : <https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heel-your-body-and-soul/>

S'étendant dans 150 temples coréens vénérés, dont des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO comme Tongdosa, Beopjusa et Magoksa, ainsi que des lieux sacrés comme le temple Haeinsa abritant la vénérable Tripitaka Koreana et la merveille architecturale du temple Bulguksa, Templestay permet aux étrangers de saisir rapidement l'essence du patrimoine coréen.

La beauté unique et tranquille des bâtiments traditionnels en bois et le caractère écologique du paysage environnant offrent un attrait unique aux visiteurs étrangers en Corée. En particulier, la popularité du programme est attribuable à la vaste gamme de programmes qui permettent aux visiteurs de faire l'expérience de la vie de moines d'autrefois, comme le service quotidien à l'aube, les 108 prostrations et le Barugongyang (repas officiel), tout en acquérant une meilleure compréhension de la culture bouddhiste coréenne traditionnelle.

De plus, avec des temples offrant une variété de programmes de méditation, le concept de guérison a récemment gagné en popularité. Selon les résultats de l'« enquête sur la satisfaction des participants de Templestay » menée par le Corps culturel du bouddhisme coréen en collaboration avec Gallup Korea en 2023, 71,4 % des visiteurs étrangers qui ont participé au programme Templestay ont déclaré que cela avait réduit leur anxiété, et 74,2 % ont déclaré que cela avait réduit leur stress.

La raison la plus fréquemment citée était la « tranquillité et la beauté de l'environnement du temple (la nature) », suivie des enseignements bouddhistes sur la façon de se ressourcer et de lâcher prise. « La beauté et le respect de l'architecture des temples et des biens culturels bouddhistes » ont également été mentionnés par un pourcentage élevé de répondants.

Le programme Templestay le plus populaire parmi les participants étrangers est la cérémonie du thé avec un moine, suivie des promenades en montagne, des retraites et des programmes de méditation.

Ces résultats montrent que les visiteurs étrangers recherchent le changement de mentalité et le soulagement du stress au-delà de la culture traditionnelle coréenne que leur procure le programme Templestay et sont très satisfaits de l'expérience.

« Nous espérons qu'un plus grand nombre d'étrangers visiteront la Corée et participeront à un programme Templestay en séjournant dans un temple qui transmet une longue tradition et guérit leur esprit et leur corps fatigués. Même si c'est pour une courte période, ce sera l'occasion d'apprendre à gérer votre état d'esprit », a déclaré le Corps culturel du bouddhisme coréen.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour faire une réservation, consultez le eng.templestay.com.