

## **Retiros de meditación, Templestay para sanar tu cuerpo y alma.**

### **Un notable 74,2 % de participantes internacionales optan por el alivio del estrés con Templestay**

SEÚL, Corea del Sur, 21 de diciembre de 2023 /PRNewswire/ -- Templestay te permite experimentar la cultura budista que se ha transmitido en los templos tradicionales coreanos durante muchos años. Este programa único también está ganando atención como un programa representativo de sanación. En particular, varios programas que incorporan la meditación budista son populares como un momento para reflexionar sobre uno mismo y descansar el cuerpo y alma cansados.

Experimenta el comunicado de prensa interactivo de Multichannel News aquí:  
<https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

Extendido por 150 venerados templos coreanos, incluidos los lugares de patrimonio mundial de la UNESCO como Tongdosa, Beopjusa y Magoksa, junto con destinos sagrados como el Templo Haeinsa que alberga la venerada Tripitaka Koreana y la maravilla arquitectónica del Templo Bulguksa, Templestay surgió como un conducto para que los extranjeros comprendan rápidamente la esencia del patrimonio coreano.

La belleza tranquila única de los edificios tradicionales de madera y la naturaleza ecológica del paisaje circundante proporcionó un atractivo único a los extranjeros que visitan Corea. En particular, la popularidad del programa se debe a la amplia variedad de programas que permiten a los visitantes experimentar la vida de los monjes en el pasado, como el servicio diario al amanecer, las 108 prosternaciones y el Barugongyang (comida formal), mientras obtienen una comprensión más amplia de la cultura budista tradicional coreana.

Asimismo, con los templos que ofrecen una variedad de programas para experimentar la meditación, el concepto de sanación ha ganado popularidad recientemente. Según los resultados de la "Encuesta de satisfacción de los participantes en Templestay" realizada por el cuerpo cultural del budismo coreano a través de Gallup Korea en 2023, el 71,4 % de los extranjeros que participaron en un Templestay dijeron que redujo su ansiedad, y el 74,2 % dijo que redujo su estrés.

La razón más común para esto fue la "tranquilidad y belleza del entorno del templo (naturaleza)", seguida de las enseñanzas budistas sobre vaciar la mente y dejar ir. "La belleza y reverencia de la arquitectura del templo y las propiedades culturales budistas también fue citada por un alto porcentaje de encuestados.

El programa de Templestay más popular entre los participantes extranjeros fue la ceremonia del té con un monje, seguido de paseos por la montaña, retiros y programas de meditación.

Estos resultados muestran que los extranjeros buscan un cambio de mente y alivio del estrés más allá de la cultura coreana tradicional a través de Templestay y están muy satisfechos con la experiencia.

Esperamos que más extranjeros visiten Corea y conozcan un programa de Templestay alojándose en un templo que hereda una larga tradición y curen sus mentes y cuerpos cansados. Incluso si es por un corto período de tiempo, será una oportunidad para aprender a manejar tu mente", dijo el Cuerpo Cultural del Budismo Coreano.

Para obtener toda la información y realizar reservas, visita [eng.templestay.com](http://eng.templestay.com).

