

Retiros de meditação, Templestay para curar o corpo e a alma

74,2% dos participantes internacionais relatam alívio de estresse com o Templestay

SEUL, Coreia do Sul, 21 de dezembro de 2023 /PRNewswire/ -- Com o Templestay, você pode vivenciar a cultura budista transmitida há gerações pelos templos tradicionais da Coreia. Esse programa singular também vem ganhando atenção como uma experiência restauradora representativa. Em particular, vários programas que incorporam a meditação budista são populares por propiciar momentos de reflexão pessoal e descanso para o corpo e a alma.

Teste o comunicado à imprensa multicanal interativo

aqui: <https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

Abrangendo 150 templos coreanos venerados, incluindo Patrimônios da Humanidade da UNESCO como Tongdosa, Beopjusa e Magoksa, além de destinos sagrados como o Templo Haeinsa, lar do reverenciado Tripitaka Koreana, e a maravilha arquitetônica do Templo Bulguksa, o Templestay se tornou um portal para que estrangeiros tenham acesso à essência da herança coreana.

A beleza tranquila e única dos edifícios tradicionais de madeira e a natureza da paisagem oferecem um apelo único aos estrangeiros que visitam a Coreia. A popularidade do programa se deve à diversidade de atividades que permitem vivenciar a rotina monástica do passado, como o serviço matinal diário, as 108 prostrações e o Barugongyang (refeição cerimonial), além de proporcionar uma compreensão mais profunda da cultura budista coreana tradicional.

Além disso, com a oferta de diversos programas de meditação nos templos, o conceito de restauração tem ganhado popularidade. De acordo com os resultados da "Pesquisa de satisfação dos participantes do Templestay" conduzida pelo Cultural Corps of Korean Buddhism por meio da Gallup Korea em 2023, 71,4% dos estrangeiros que participaram de um Templestay disseram que isso reduziu a ansiedade, e 74,2% afirmaram que reduziu o estresse.

O motivo mais comum foi a "tranquilidade e beleza dos arredores do templo (natureza)", seguido pelos ensinamentos budistas sobre esvaziar a mente e desapego. "A beleza e a reverência da arquitetura do templo e das propriedades culturais budistas" também foi citada por uma grande porcentagem de participantes.

O programa de Templestay mais popular entre os participantes estrangeiros foi a cerimônia do chá com um monge, seguida por caminhadas nas montanhas, retiros e programas de meditação.

Esses resultados indicam que, além do interesse pela cultura coreana tradicional, os participantes estrangeiros buscam uma mudança de perspectiva e alívio do estresse, e estão muito satisfeitos com a experiência.

"Esperamos que mais estrangeiros visitem a Coreia e vivenciem um programa de Templestay, hospedando-se em um templo com uma longa tradição para restaurar suas mentes e corpos cansados. Mesmo que seja por um período curto, essa é uma oportunidade para aprender como gerenciar sua mente", afirmou o Cultural Corps of Korean Buddhism.

Para mais informações e reservas, acesse eng.templestay.com.