



Mindful Matcha Pause

in a Private Teahouse, Nara

In the prayerful city of Nara, this small rest program helps you reset your breath and quietly spend time with a single bowl of matcha.

Schedule

- January: 24, 27, 28
 - February: 4, 6, 11, 13, 18, 20
- (Each day: 3 sessions)

Session Times

- 1st session: 13:20–14:10
- 2nd session: 14:35–15:25
- 3rd session: 15:50–16:40

Max. 6 participants per session | Fee: ¥4,000 per person (tax included)

Venue: Naraigoto EENA HOUSE

Language: Japanese / English



What you'll experience

- Learn how to gently align your breathing and posture
- A guided tea ceremony, slowly savoring a bowl of matcha
- A one-minute daily “reset tip” you can practice at home



TOKIMUSUBI

Scan QR code
to reserve



by TOKIMUSUBI





Mindful Matcha Pause

in a Private Teahouse, Nara

祈りの町・奈良で、呼吸をととのえ
一椀の抹茶と静かに向き合う小さな休息プログラム。

開催日

- 1月：24・27・28
 - 2月：4・6・11・13・18・20
- (各日 3回開催)

各回の時間

- 第1回：13:20-14:10
- 第2回：14:35-15:25
- 第3回：15:50-16:40

各回六名限定 | 参加費：4,000円 / 1名 (税込)

会場：Naraigoto EENA HOUSE

言語：日本語 / 英語



体験できること

- ・「呼吸」と「姿勢」のととのえ方を学ぶ
- ・ガイドつきで、抹茶をゆっくり味わう茶道体験
- ・毎日1分でできる「リセットのコツ」



TOKIMUSUBI

ご予約は
QRコードから



by TOKIMUSUBI

