

清らかな水の国【信州・飯山】

# 森林セラピー癒しの旅

～心の聖域に触れる3日間 心と身体が溶け合う交流会

「森林セラピー基地」として認定されている「信州・飯山市」で、日常の疲れを取る「癒しの体験」をしていただきます。さらに「ノルディックウォーキング」や「ビジョンヨガ」を組み合わせ、**身体が喜ぶリフレッシュ体験**と一緒に楽しくやりましょう!!  
※「森林セラピー基地」とは、国土緑化推進機構が生理実験により**ストレスホルモンの減少**や**免疫細胞の活性化**を検証して認定している制度です。森林環境が「心と体の健康」に有効であることが**医学的に実証された地域**です。

日時：2008年7月19日～21日(2泊3日6食付)

場所：長野県飯山市(文化北竜館)、斑尾高原etc.

参加費：46,000円(2泊3日宿泊代・食事代、温泉代、ノルディックウォーキング、ビジョンヨガ、ボイスワーク、タッチセラピー体験込み)

ノルディックウォーキング用ポールレンタル料：3日間 1,000円

※希望者で大阪発着のバスに同乗したい方は約1万円で行けます

(大阪発着：大阪中央郵便局前 7:00集合)

最小催行人数：20名



NWインストラクター藤川真司  
2本のポールで歩くことで姿勢バランスが良くなります。血行が良くなり、肩こり解消で身体がスッキリします。  
一緒に楽しく歩きましょう!

★ノルディックウォーキング参照：  
**N-Walker倶楽部**  
<<http://www.n-walker.jp>>

- 現地14:30集合：いいやま北竜温泉「文化北竜館」  
飯山市大字瑞穂7332-2 Tel:0269-65-3121  
<http://www.bunkahokuryukan.com>
- 服装：動きやすい服装とシューズ、帽子
- 持ち物：手袋(手の皮の弱い方は必ず。薄手の物がいいです。)、ヨガマットorバスタオル、レジャーシート、着替え、雨具、リュックサックかウエストポーチ
- お申込み/お問合わせ：  
藤川真司 電話：090-1248-0982 メール：shin@aglove.jp  
後藤有美 電話：06-6646-3109 メール：angel@la-sophia.co.jp



森林の中で癒されるひととき!



森の中でのビジョンヨガで、身体と心が解放されます。



ビジョンヨガで身体を弛ませて、澄んだ空気をいっぱい身体中に広げてゆきます。  
自然の中での自分と向き合うひととき。  
身体と心が自然と調和した流れを感じてみませんか。

★ビジョンヨガ参照：後藤有美公式HP  
<<http://www.la-sophia.co.jp/yumi/>>

## ■こんな人にオススメ!

◆**癒されたい人**に!...森林から放出される**フィトンチッド**は人間にとってリラックス作用があります。綺麗に流れる清流で心が浄化されます! **ストレスホルモンが減少し、免疫細胞が活性化**することが実証された飯山市で、身体も心もリラックスできる! そんな土地のエネルギーを吸収して**ビジョンヨガ**を体験すれば**リラックス・リフレッシュ効果**は倍増します!

◆**足腰に自信のない方**に!...森林散策するのに**ノルディックウォーキング**なら安心です。足腰の負担を軽減できるので、ラクラク歩いてオマケに**血行促進**で**五感が活性化**します。



## 今回の「森林セラピー癒しの旅」のお楽しみ!!



1泊目の「文化北竜館」では、新鮮な地元食材が香り立つヘルシーメニューとくつろぎの部屋が用意されています！



映画「阿弥陀堂だより」はここ飯山が舞台。お梅ばあさんが今でもいそう…



「神の森」をガイド案内してもらいます。自然の神を感じますよ！



斑尾高原には総延長50Kmに及ぶ散策路が整備されています。空気が最高です！



「母の森」のブナ林では母の優しさを感じてください



**ボイスワーク**・・・柔らかな自然の美しさの中、声の振動を身体中に響かせ内から覚醒させてゆきます。



**タッチセラピー**・・・触れ合う無言の交流。身体と心が自然と溶けて心地良さが広がります。触覚も鋭敏になり、五感が研ぎ澄まされてゆきます。

大自然の中での風・水・土・木との一体感。身体中に広がる自然の流れを体感してゆきます。

# 信州・飯山【森林セラピー癒しの旅】行 程 表

## ■ 1日目(7月19日)

- 14:30 「文化北竜館」集合後、チェックイン
- 15:30 ノルディックウォーキングでハート形の北竜湖散策(約1時間半)
- 17:00 フリー、いいやま北竜温泉(ホテル内)入浴など
- 17:30 夕食(地元食材の森林セラピー健康食)
- 19:00 ホタル観賞もしくは星空観賞
- 20:00 ビジョンヨガ
- 22:00 フリー(希望により日本原風景映像の鑑賞会)

## ■ 2日目(7月20日)

- 06:30 モーニングノルディックウォーキング(北竜湖周辺)
- 07:30 朝食
- 08:30 チェックアウト、森林セラピーロード「神の森」案内  
映画「阿弥陀堂だより」ゆかりの地を認定ガイド「森の案内人」がご案内
- 11:30 昼食 「浅葉野庵」にて『そば御膳』
- 12:30 移動途中、道の駅『花の駅・千曲川』にてお買い物タイム
- 14:00 斑尾高原 ペンション着 チェックイン
- 15:00 斑尾高原 周辺の森散策&ボイスワーク
- 16:30 斑尾高原温泉 入浴
- 18:00 夕食(森林セラピーメニューorスローフードパーティー)
- 19:30 ナイトノルディックウォーキングor星空観賞
- 21:00 ビジョンヨガ、タッチセラピー交流会(まだらお高原山の家)
- 22:30 フリー

## ■ 3日目(7月21日)

- 06:30 モーニングノルディックウォーキングorボイスヨガ(周辺の森)
- 08:00 朝食
- 09:00 チェックアウト後、斑尾高原「母の森」にて森林セラピー体験。  
認定ガイド「森の案内人」がご案内
- 11:30 昼食(森林セラピー弁当)
- 12:00 斑尾高原にて解散

※天候その他事情により、予定は変更される場合がございます。その際はご了承ください。