

蓼科

水と緑の
プログラム

森のマイナードフルネス

11.6[wed]/24[sun]

普段の生活を忘れて

大自然の中でリラックス

11月の森は素敵です。びんやりとした空気、静けさ、深まる秋色。晩秋の気配の蓼科の森で、滝の湯川の瀨音に耳を傾けながら、森林浴とウォーキングと五感を通して、今この瞬間を感じて楽しむプログラム。あなたがあなたに還る時間、あなたがあなたと もっと仲良くなるための時間。そんな時間を蓼科の森の中でゆっくりと。

ガイドさんが案内するので
初めての方でも安心!

時間

9:30~12:30
(3時間)

参加費

5,000円(税別)
※ツアー代・ランチ代・入浴代含

(ご宿泊プラン料金はお問い合わせください。)

定員

最大15名
(最少催行人数2名)

参加対象年齢

中学生以上

歩行距離

約3キロを2時間ほどかけてゆっくりと

内容

森林浴、ウォーキング、五感を高める、深い呼吸、心地よさがし他

スケジュール

9:30 【滝の湯】ラウンジ山の音 集合 →

→ 滝の湯中州 → 蓼科大滝 → 12:30 【滝の湯】森の音解散
→ ラウンジ山の音ランチ → ご入浴

持ち物

歩きやすい靴、あたたかい服装(手袋、帽子、上着など)、雨具

いとうなおこ



森林セラピスト / JMGA 認定登山ガイド / 信州登山案内人

「地球とつながる自分とつながる」をテーマに、さまざまな形で自然の中へとご案内しています。プログラムを通じて、みなさんが本来持っている力を思い出し、それを大いに活用できますように!



信州・蓼科温泉

蓼科
グランドホテル

滝の湯

〈ご予約・お問い合わせ〉 受付時間 9:00~18:00

TEL.0266 (67) 2525

蓼科 滝の湯 検索
<https://takinoyu.co.jp/>

〒391-0393 長野県茅野市北山4028 FAX.0266-67-2532