

# 女性のための森林セラピー♪1泊2日プラン

—信州おたりの森の癒しと食をゆっくりと楽しむ—

女性みなさんにゆったりと森林セラピーを楽しんでいただく宿泊プランをご用意しました。おたり森林セラピー基地の女性ガイドがご案内し、女性ガイドのいる宿にお泊りいただきます。森の癒し、ゆっくり流れる時間、体を芯からあたためる温泉、大地の恵みいっぱいのおいしい食事。日常の慌しさから解放されるように。のんびりとくつろいで、身も心もリフレッシュできるように。女性みなさんに喜んでいただけるよう、女性ガイドが企画しました。

9 月 企 画

## 一足早い秋の訪れ 涼風の小谷の森へ

2014年9月17日（水）・18日（木）

初秋 一歩早い秋を求め小谷の森へいざ！！  
暑い夏の終わりを告げ、そろそろ秋の始まり木々も紅葉の準備  
街から離れ一足早い秋の訪れを感じ涼しい森の中へ入ってみませんか  
心も体もリフレッシュ “ さあ 出発！！ ”

### 1日目

美しいブナの森に囲まれた小谷鎌池で  
13時からゆっくり3時間ほど  
五感を使って森林セラピー。  
終了後、宿に向かう途中、ご希望の方は  
ブナ林に囲まれた露天風呂にも入れます。  
チェックインしたら、おまちかねの  
信州おたりの食材をいかした夕食を。  
夜はゆったりとした時間をお過ごし下さい。

おひとりさま 1泊3食 **¥19,500** 税込

(1日目夕食、2日目朝食昼食、宿泊代、セラピーガイド料、保険料込み)  
※1名様からご参加いただけます。

### 2日目

鳥のさえずりと太陽の日差しでお目覚め！  
ゆっくりヨガをして、体一杯森の空気を  
吸い込んで自分と向き合ってみませんか？  
小谷での二日間を満喫して行って下さいね。  
自然治癒力心掛けて下さい。  
昼食後13時頃解散となります。

天候によっては、1日目は温泉浴（別途入浴料700円  
かかります）と屋内プログラムに変更します。

小雨決行。傘を差し近くの森散策はいかがでしょうか。

室内でゆっくりストレッチをして語る聞く体験もいかがですか。

プチホメオも皆さんで体験し脳幹の疲れを癒して下さい。近くの源泉掛け流し「若栗温泉」もどうでしょう。

☆☆☆夜空には満点の星が見れるかも☆☆☆ 前後日泊も対応しますので、ご希望の方はご相談下さい。



9月企画のお申込みは

「ペンションアンデス」へ

TEL：0261-82-2785 FAX：0261-82-3010

メールアドレス： [andes@valley.ne.jp](mailto:andes@valley.ne.jp)

お申込み締め切り：9月10日（水）

※詳細はお気軽にお問合せ下さい。企画日以外もご相談下さい。

# 女性のための森林セラピー♪1泊2日プラン

—信州おたりの森の癒しと食をゆっくりと楽しむ—

## お宿

お泊りは、以下3施設のいずれかになります。  
小谷村認定の「癒しの宿」であり、基地認定の女性セラピーガイドがおもてなしします。  
安心しておくつろぎ下さい。



ペンションアンデス



自家製酵母パンの宿  
プチホテルシャンツェ



GS ロッチ

## 集 合 & ア ク セ ス

9月企画の集合：9月17日（水）「JR大糸線 南小谷駅」12:15

JR新宿駅から 特急あずさ3号11:42南小谷駅着

JR長野駅から 特急バス長野—白馬線11:45白馬駅着 → タクシーで南小谷駅まで20分  
マイカーの方も一旦JR南小谷駅へお寄り下さい。

※お帰りは、宿泊施設近くのバス停より白馬駅・南小谷駅・長野駅行きのバスがあります。

## 持 物

野外活動に適した服装（長袖・長ズボン）と歩きやすい靴、カップ、はおるもの、フェイスタオル

## 女性のための森林セラピー

### 2014 年 間 企 画

- 7月 「深まる緑 命かがやく小谷の森へ」
- 8月 「高原の風 緑陰爽やかな小谷の森へ」
- 9月 「一足早い秋の訪れ 涼風の小谷の森へ」
- 10月 「しっとり美しい紅葉 山粧う小谷の森へ」
- 11月 「静寂の音を聴く 冬の眠りを迎える小谷の森へ」
- 12月 「初雪を楽しみ 静かな静かな小谷の森へ」

※各月、2ヶ月前に日程と詳細をご案内します。企画日以外、女性プラン以外もご相談に応じます。

おたり森林セラピー基地ホームページ <http://otari-shinrin.com/>