

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。

12 月 企 画

初雪を楽しみ 静かな静かな小谷の森へ

2014年12月 10日（水）・11日（木）

北アルプスの山々は真白い雪におおわれ、里は初雪で心躍る小谷の森へ。1年の終わり、そしてこの地は雪におおわれ、冬支度私達人間も、一年間お疲れ様でした。心も体もゆっくりと休養を取り新しい年に向き合いたいですね。自分みつめにいらしてみませんか！お待ちしております。

1日目

雪化粧した嶺々を仰ぎ見る塩の道で
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。

冬のはじまりならではの静けさを聴く。
心の赴くまま楽しみ、のんびり歩きましょう。
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。

雨天決行。天候によっては別プログラムとなる場合があります。

宿の近くに天然掛け流し「若栗温泉」もございます。お出掛け下さい。

近くのスキー場は、オープンしていますのでスキー、スノーボードも出来ます。前後日泊も対応しますので、ご希望の方はご相談下さい。



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

戸外はピリッとした寒さ、室内は暖炉の
炎が心と体を暖かくしてくれます。
ゆっくり朝食を取り、小谷の空気を肌で感じ、
近くの森歩きやハンモックでゆったり
過ごし免疫力アップで健康増進を！！
昼食は、地元小谷産の新米、新そば粉など
初冬の味覚をお楽しみ下さい。
昼食後13時頃に解散となります。

12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

お申込み締め切り：12月3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。
安心してお過ごし下さい。



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ロッヂ

集 合 & ア ク セ ス

12月企画の集合：12月10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 特急バス長野ー白馬線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と歩きやすい靴、帽子、手袋、カッパ、飲料など
動けばあたたかいです、立ち止まると寒いです。あたたかい格好でお越し下さい。

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/>