

身体の中からきれいになる旅

森林・アロマセラピー・玄米菜食による生活改善プログラム

2011年7月22日(金)～24日(日)

免疫機能向上やストレス低下など健康への効果を科学的に裏付けされたセラピー効果の高い森林環境で、森の香りに癒されながら、ストレス解消、生活習慣病の予防、ダイエット、メタボリック症候群の改善など、五感を鍛えて健康と美をつくるツアーです。6年目を迎える本ツアーは、これまでに多くの方々にご参加いただき、**ストレスケア、デトックスやダイエット、生活習慣やメタボリック症候群の改善**などに好評をいただいております。夏の緑豊かな飯山で、「**運動**」・「**癒し**」・「**食事**」の相乗効果を存分に楽しみながら、身体の中からきれいになりましょう。

募集定員: 15名(最小催行人員8名)

滞在地: いいやま北竜温泉文化北竜館(森林セラピー®基地いいやま認定モデル宿)

〒389-2322 長野県飯山市大字瑞穂 7332-2

TEL 0269-65-3121

URL: <http://www.bunkahokuryukan.com/>

募集定員: 各コース15名(最低遂行人員8名)

参加費用: **28,100**円(大人お一人様/税・サ込)一人部屋は2,000円追加料金

※2泊6食・体験料・ガイド料・各種プログラム(有料オプション除く)・送迎・消費税・入湯税を含みます。

●森林ヨガ

北竜湖のほとりで、大地を感じながら、深い呼吸で身体の細胞を活性化させます。激しい動きや難しいポーズはありません。呼吸法とストレッチで身体の内側を解します。

●森林散策

森の案内人とともに鍋倉の山麓にある巨木の谷に生育する樹齢400年のブナの木「森太郎」(平成12年に林野庁の巨木100選に選定)を訪ねます。白い木肌の美しいブナの原生林で、大自然の息吹を五感で感じます。

●ノルディックウォーキング

早朝の北竜湖畔をポールを使って歩きます。上半身を動かして歩くので、通常のウォーキングより運動効果が高く、またポールを使うことで足腰への負担も軽減されます。

●アロマセラピー

植物の豊かな香りが心や身体のバランスを整えるとして注目されているアロマセラピー。「植物と人間の関係」と「植物の香りの役目」を学習しながら、虫除け、リップクリームなどアロマのハンドメイドコスメを作ります。〈作品はお持ち帰りいただきます。虫除けは森林散策に携行〉

●玄米菜食

地元の野菜を中心とした玄米菜食は、ボリューム感たっぷりなのに低カロリー。美味でヘルシーな北信州の大地の恵みをお楽しみください。

主催: 文化北竜館 <http://www.bunkahokuryukan.com/>

企画: (株)エイ・ピー・アール <http://www.apr-roma.com/>

お問合せ・お申込み

文化北竜館 Tel.0269-65-3121 E-mail: info@bunkahokuryukan.com

森林セラピー®基地いいやま

身体の中からきれいになる旅 2泊3日 日程表

1日目

14:00	文化北竜館 集合	(戸狩野沢温泉駅よりバス送迎有り)
14:30	開会式・オリエンテーション ホテルチェックイン	
15:00	森林ヨガ (北竜湖畔にて)	湖畔の森で森林ヨガ。ストレッチと呼吸法でリラクゼーションのひとつときを。森のパワーをもらいます。
16:30	アロマセラピー講習 虫除けスプレー・夏の紫外線防止のリップクリーム	天然精油を使って虫除けスプレーとリップクリームを作ります。森林散策に携帯します。
18:00	夕食 玄米菜食	地元の旬の農作物と玄米を中心とした玄米菜食。ボリューム満点なのに低カロリーでヘルシー。
19:00	フリータイム 温泉入浴 ●オプション A アロマセラピートリートメント(予約制)	A.アロマボディトリートメント (60分 5000円)
20:30	ホテル鑑賞 (希望者のみ) 温泉入浴	満天の星空と幻想的なホテルの舞を楽しみます。 (天候等により変更される場合があります)

2日目

07:00	早朝ノルディックウォーキング ※(北竜湖周遊 1周 2.2km) ※インストラクター同行。	ポールを使つてのウォーキングは、足への負担を軽減。有酸素運動に上半身の運動が加わり、脂肪燃焼を促進します。
08:00	朝食 玄米菜食	(血圧・脈拍測定)
09:00	ブナ林散策 なべくら高原 巨木の谷へ(送迎有り) ※森の案内人同行	自然や動植物を観察しながら、五感を研ぎ澄ます森林散策。樹齢400年のブナの木「森太郎」と対面します。※山歩きが苦手な方や車椅子の方は、なべくら高原「ブナの里山こみち」をご案内します。体力にあわせたコースをお選びください。
12:00	昼食 セラピー弁当 (ブナ林にて)	
12:30	ブナ林で森のシエスタ	お昼前後、フィトンチッドの発散が最も高まります。木漏れ日の中でお昼寝・森林浴をお楽しみください。
14:00	午後 フリータイム ●オプション (事前予約が必要です) A アロマボディトリートメント (有料・予約制) B 「内山紙」和紙ですき体験 (有料・予約制) C 北竜湖カヌー・カヤック体験 (有料・予約制) D 神の森ウォーキング ①神の森・杉並木・奥社コース(4.1km) ②せせらぎ里宮コース神の森・杉並木(3.2km) 温泉入浴	A アロマボディトリートメント (60分 5000円) 心安らぐアロマオイルのマッサージは、心と身体のバランスを整え、身体の中からきれい健康をつくります。 B 「内山紙」和紙ですき体験 (送迎あり) 楮を原料として、雪晒しという伝統技法を守り、350年の歴史を誇る内山紙。伝統工芸士の指導により手漉きを体験し、和紙の温もりに癒されてみませんか。 (60分 2000円) いいやま匠大学和紙工芸基礎3級コースもあります。(2時間 2000円) C 北竜湖カヌー・カヤック体験 (2時間 4000円 スポーツ保険 ¥500) 初心者向け。大自然との一体感を楽しんでみませんか。 屋上露天風呂からは雄大な山並みが眺望できます。大自然を肌で感じながら心身ともにリラックス。
18:00	夕食 玄米菜食	
19:00	フリータイム 星空観賞・温泉入浴など	● オプション アロマボディトリートメント (有料・予約制)

3日目

07:00	ノルディックウォーク (北竜湖畔) (自由参加)	
08:00	朝食 (血圧・脈拍測定)	朝食後、荷造り
09:30	野沢温泉散策(送迎有り)	活気溢れる土産物店や老舗旅館の風情ある温泉街の散策、13か所の外湯巡り、温泉たまご作り体験などを楽しみます。(温泉たまごは昼食に頂きます)
12:00	昼食 手打ちそば 解散式	関田山脈から吹きおろす霧と寒暖の差が大きい北信州の自然がつくる蕎麦は、風味豊かで甘さがあると定評。
13:00	現地解散	13:31 戸狩野沢駅発 (送迎有) 15:23 飯山駅発 (送迎有)

●オプション料金は1名様分を示しています。

●天候等の理由によりプログラムの一部が変更になる場合があります。