

穂高養生園について

「体に優しい食事・ヨガや散歩などの適度な運動・心身の深いリラックス」の3つのアプローチにより、誰にでも本来そなわっている自然治癒力を高めることを目的とした宿泊施設です。信州・穂高の豊かな自然の中、自分自身をケアする特別な時間をお過ごしください。 <穂高養生園のHPより抜粋>



お申込みにあたって

ホリスティックで人にも自然にも優しいコンセプトの施設です。穂高養生園のHPの代表福田 俊作様の「体の声を聴いていますか？」のメッセージをお読み頂ければ施設のお考えが伝わると思われます。施設利用にあたっては、下記の通りお約束事項がございます。どうぞご確認のうえ、ご理解とご協力をお願いいたします

お食事

自然治癒力を高める目的で、マクロビオテックをベースとした玄米菜食のお食事は身体を内側からきれいにしていきます。動物性の食材は一切使用せず、養生園の自然菜園や地元の農家さんの畑でとれた新鮮野菜を丸ごと使った食事が提供されます。

朝食 10時半、夕食 17時半の1日2食が宿泊料金に含まれています。集中講座では団体予約のため、朝食・夕食とも1食1,000円引きの食事のキャンセルはお受けできません。また到着後の食事キャンセルも返金されません。食事のみの提供もありません。

食物アレルギーのある方は必ず申込時にお申し出ください。到着後のお申し出やアレルギー以外のご要望には対応頂けない場合があることをご了解ください。

セルフサービスの施設のため、お食事後は食器類をご自身で洗います。ご理解とご協力をお願いいたします。

デイリープログラムについて

今回の集中講座では森林療法の現地講座として、及び体験会として森林散歩を行います。

お部屋について

基本的に相部屋(2~4名)となります。個室のご要望につきましては、協会事務局にご相談ください。申込人数により調整はしますが、個室料金:1泊あたり+3,000円となる可能性があります。

持ち物について

タオルや洗面用具、浴衣などのアメニティ類の用意はありません。ご持参ください。

お風呂には環境に配慮した全身シャンプーと手作りのリンスが用意されています。香りの強いシャンプーやリンスのお持ち込みはご遠慮下さい。

動きやすい服装、野山歩きのできる靴、帽子などもご持参のうえご参加ください。

穂高養生園の気温は 関東・関西よりも5度ほど低く、特に朝晩は冷え込む場合があります。春・秋はフリースやダウンと厚手のくつ下、夏は1枚羽織れるもののご用意をお勧めしますとのご案内があります。

その他

里の家には洗濯機と洗剤をご用意しています。(無料)

穂高養生園はヘルスケアを目的としているため、園内での喫煙・飲酒はご遠慮いただいております。

【アクセス】

JR「松本駅」から大糸線に乗車、「有明駅」で下車(松本から約30分)。有明駅よりタクシーで15分程度(約2,500円)です。

穂高養生園のHPに詳細な記載があります。

<http://www.yojoen.com/>

〒399-8301 長野県安曇野市穂高有明 7258-20

TEL: 0263-83-5260 (8時~19時)

【about us】NPO法人日本森林療法協会 ~4つの活動方針~

- ① 森に行って健康になろうとする人を支援する。
- ② 森に行って健康になろうとする人を支援する人材を育てる。
- ③ 健康な森作りと森の紹介
- ④ 健康のために森林を活用する全ての人を繋いでいく。

