

そろそろ森が恋しくなっている「あ・な・た」帰っておいで
信州・信濃町「癒しの森」へ

紅葉の森へ

森三昧・蕎麦三昧

「癒しの森」&「アファンの森」&「霧下蕎麦」



C.Wニコルさんが大切に育んだアファンの森



森を感じる休日

心もお腹も満たされて



癒しの森・御鹿池コース

Touch nature in the forest. Be gentle to yourself.

申し込み先：ログペンション セシルクラブ



026-255-6180

E-mail mail@cecilclub.com

日程：①2015年10月18日(日)19日(月)②11月2日(月)3日(火)

募集人数：5名(お申込みが2名以下の場合はプログラムを省略させていただきます。)

場所：信州信濃町黒姫高原(現地集合・現地解散)

申し込み締め切り：①10月12日(月)②10月27日(火)

料金：¥27,700(税込) ※宿泊代・昼食2回、保険代及び全プログラム料金含む明細は裏面



主催：新月プロジェクト 信濃町森林療法研究会「ひとときの会」

Vol.24
2015

信州・信濃町「癒しの森®」森林メディカルトレーナーと過ごす2日間

紅葉の森へ・森三昧蕎麦三昧

2つの森を巡る ～ 癒しの森とアフアン森そして蕎麦三昧

2日間のプログラムのご紹介

1日目①10月18日②11月2日・11時45分から

★癒しの森ウェルカム霧下蕎麦ランチ

信濃町は霧の日が多い事で知られています。信濃町で収穫される美味しい蕎麦を霧下蕎麦と呼びます。霧下蕎麦をいただきながらオリエンテーションをいたします。

★アフアンの森へ

一度、人の手が入った森は自分の力で再生することが困難です。

C.W.ニコル氏が「100年後の日本のために『森の再生』」をと1986年より放置林を整備する活動を始めました。

美しく自然を取り戻しつつあるアフアンの森へ、一番森が彩り華やぐこの季節をご案内します。

※アフアンの森の「アフアン (afan)」とは、ケルトの言葉で「風の通るところ(谷)」という意味です。

★黒姫童話館見学

ドイツの代表的な児童文学作家のM.エンデ、日本の代表的な松谷みよ子をはじめ信濃町にゆかりのある児童文学作家に関する資料を展示する童話館。

幼いころの自分に戻るそんな時間をお過ごし下さい。

★ナイトハイク

真っ暗闇の中、星の瞬き、そして月灯り。夜の森は動物達の楽園。宿の周りを散策して夜の森を体感します。

2日目①10月19日②11月3日・14時ころまで

★森のじかん

朝の清々しい空気を感じ、自でご自由にお散歩下さい。

★森林セラピー

深緑の爽やかな木立を渡る風を頬に感じ、沢の流れの心地よさに聞き入り、大地の香り懐かしみ五感を一つ一つ意識します。

★霧下蕎麦ランチパート2

信濃町の美味しい蕎麦に舌鼓。森歩きの最後もお蕎麦で閉めます。

③天候により内容が変更になる場合があります。

紅葉の森へ、私達がご一緒にします。



森林メディカルトレーナー
長谷川 悦子
アフアンの森担当



森林メディカルトレーナー
鹿島 岐子
森林セラピー担当



森林メディカルトレーナー
近藤 三笑子
ナイトハイク担当

森を感じる休日・森三昧, 蕎麦三昧

日程：①2015年10月18日(日)19日(月)

②2015年11月2日(月)3日(火)

場所：信州・信濃町黒姫高原

料金：¥27,700円(税込)

<内訳>宿泊代2食付(シングル) ¥10,000

昼食代2回 ¥3,000

プログラム参加料 ¥11,700

(プログラム参加料:保険代・施設使用料・入館料・森林セラピートレーナー代込)

募集人数 5名

③お申込みが2名様以下の場合プログラムを省略させていただきます。

申し込み締め切り ①10月12日(月)②10月27日(火)

申し込み先 ログペンション セシルクラブ

電話 026-255-6180

E-mail mail@cecilclub.com

URL http://cecilclub.com/



③①10月18日(日)②11月2日(月)は11時半までにログペンションセシルクラブにご到着ください。電車をご利用のお客様は、しなの鉄道黒姫駅まで送迎させていただきます。お車でお越しの場合は上信越道信濃町ICより約10分です。

<信州・信濃町「癒しの森®」森林メディカルトレーナー>
信濃町が独自に認定した資格です。森林メディカルトレーナーは森にご一緒してみなさまと森を繋ぎます。

☆ご宿泊は「癒しの森の宿」認定 ログペンション セシルクラブ

癒しの宿では地産地消、ヘルシーを心掛けたお料理をお出ししております。

また、お客さまご到着時のウェルカムハーブティ、ご希望によりアロマ芳香浴のサービスもございます。

*「癒しの森の宿」とは信濃町が独自に認定した資格です。

森林メディカルトレーナーと連携しお客様をおもてなしいたします。

