【八ヶ岳・癒しの旅シリーズ ①】

八ヶ岳の大自然と響き合う、命の気づきの旅

～野鳥のさえずりと新緑の風に抱かれて、心と身（からだ）をほぐす癒しのゆったり森歩き～

日々の忙しさや緊張の中で、知らず知らずのうちに心や身に力が入っていませんか？

冬の間、静かに蓄えられていた生命のエネルギーが、一斉に外へと解き放たれるパワフルでいて美しい芽吹きの季節。長い冬を越えた春の八ヶ岳は、みずみずしく輝く新芽や花々、そして渡り鳥たちの歓びの声に包まれる「命の奏でる舞台」です。本ツアーで歩くのは、勾配の少ない平坦で心地よい「森の散策」。本格的な登山ではなく、ゆったりとした歩調で五感をひらいていきます。

芽吹く植物たちが解き放つ新鮮な空気と、自然の中の揺らぎに身をゆだねることで、固くなっていた心身がふっと緩み、本来持っている健やかな生命力（命の再生）を取り戻していくひとときをお届けします。

◆ツアーの見どころ◆　～この季節ならではの特別体験～

4月下旬の八ヶ岳は、『冬』と『春』が美しく交差する、巡りの季節です。

●奇跡の共演！冬鳥と夏鳥に出会う
標高差豊かな八ヶ岳だからこそ、北へ帰る直前の冬鳥（アトリやマヒワなど）と、南から渡ってきたばかりの夏鳥（オオルリやキビタキなど）の両方に出会える奇跡的なシーズン。この時期は樹々がまだ葉を広げ切っていないため、野鳥の愛らしい姿を見つけやすいのも大きな魅力です。

●本州で最も遅いソメイヨシノと、生命溢れる芽吹き

残雪輝く山々を背景に、平原から高原へ移りゆく春の花々。花ひらく桜とみずみずしい芽吹きが織りなす、春景色を満喫していただけます。

● 心身を育む「自癒の道」と「気の流れの法則」

八ヶ岳へ移住する前、かつて深刻な不調を抱えていたオーナーDaisy。「病は気から」という古くからの教えにある“気の流れの法則”に気づき、病院や薬に頼るのではなく、大自然の中で気の流れの法則に則った暮らしを重ねてきました。

6年間の実践を通じて心身の調和を取り戻した「自癒（じゆ）の道」の体験をシェアします。
誰でもどこでもいつでも、ご自身の状況にあわせ、心と身の声に耳を澄まし、自癒（じゆ）の力を引出し、本来の健やかさを取り戻すヒントをお伝えします。

◆おすすめポイント◆

1.少人数制で「やさしいコース」

アップダウンの少ない平坦なコースを中心に皆様のペースで歩きます。「体調に合わせて無理なく歩きたい」「子どもと一緒に自然を楽しみたい」という方にも安心です。

2. 八ヶ岳を愛するオーナー夫妻がご案内

2020年に八ヶ岳へ移住したオーナー夫妻が営むペンション。敷地内には野鳥が集まり、年中その飛び回る姿を楽しめます。また八ヶ岳の雪解け水が注ぐ清流があり、透き通った冷たい水辺には野鳥が舞い降り水浴びをし、ときにはリスやシカも喉を潤しに訪れます。川のせせらぎや鳥のさえずりに耳を傾け、森がもたらす心地よいゆらぎに身を委ねる。自律神経が整っていくような、大自然の豊かな癒しの力を、心を込めたおもてなしと共にお届けします。また、お食事には桂林出身の妻Daisyによる「医食同源」に基づいた薬膳料理をご用意。体の内側からも、やさしくほぐれていく感覚をお愉しみください。

■スケジュール■

1日目　ゆったり森の散策（約11000歩 / 4～5時間）

10:40茅野駅出発 ⇒ 八ヶ岳自然文化園 ⇒ 昼食 ⇒ 三井の森 ⇒ アダージオ（温泉に行きたい方へ送迎を行います） ⇒ 18:30夕食

20:00中国工夫茶（カンフーティー）を愉しむ

温かく豊かな中国茶の香気に包まれながら、Daisyが実践してきた「医食同源の食事療法」と「陰陽気場の法則」の体験談をお伝えします。

2日目　朝の野鳥散策と桜めぐり（約10000歩 / 約5時間）

朝食前約2時間半（約5500歩）東急リゾートタウン蓼科内で野鳥探鳥散策 ⇒ 薬膳粥朝食 ⇒ 陰陽バランス太極ストレッチ30分 ⇒ 10:00チェックアウト⇒桜の聖光寺・蓼科湖 ⇒ 高原そば屋で昼食 ⇒ 地元農家野菜売り場 ⇒ 15:20茅野駅解散

「陰陽バランス太極ストレッチ」

30分程度の陰陽バランス太極ストレッチ。決まった形はなく、一人一人の体調や体の症状に合わせて体をリラックスさせ、ゆっくりとした動きで無理なく体を緩める簡単なストレッチです。

※：交通事情、天候、道路状況等により、訪問地の順序や行程が変更・前後する場合がございます。

▼この行程で出会える可能性のある野鳥たち▼

夏の渡り鳥：

コルリ、オオルリ、クロツグミ、キビタキ、コサメビタキ、エゾムシクイ、サンショウクイなど

冬の渡り鳥：

イスカ、マヒワ、アトリ、ツグミなど

アダージオ及び周辺で見られる留鳥：
ウソ、アカゲラ、アオゲラ、コゲラ、コガラ、ヒガラ、ヤマガラ、シジュウカラ、ゴジュウカラ、イカル、ジョウビタキ、ルイビタキ、カワラヒラ、エナガなど

▼日程表内容については▼
・天候や交通道路状況により柔軟に内容を変更することがあります。
・現地交通事情などにより、予定地・観察内容・目的地の発着時間など変更にな る場合があります。
・行程に記載された歩数・所要時間は目安です。
・野鳥や動物たちは野生ですので、必ずしも観察できるとは保証できません。
※最終確定日程表は、ご出発日の10日前～3日前を目安に各参加者様へお送りいたします。

◇訪れるスポットのご紹介◇

●八ヶ岳自然文化園（標高1,300m）

まるやち湖 から眺める景色はまさに絶景。残雪が輝く八ヶ岳連峰や蓼科山、車山、北アルプスを一望する贅沢なロケーションです。白樺林の中でどんな野鳥と出会えるかワクワクする場所です。

●三井の森（標高1,100m付近）

竜神池を包み込む深い森と雄大な八ヶ岳連峰が織りなす風景は美しく、主峰・赤岳や阿弥陀岳が目の前に迫る圧巻のスケールです。樹々のさざめきや水面を叩くカモの羽音を感じながら湖畔を歩けば、強張った心がほぐれて晴れやかな気持ちに。雑木林にはミズバショウやサクラソウなどの可憐な花々が咲き、頭上からはキセキレイやホオジロなど多種多彩な野鳥の声がシャワーのように降り注ぎます。

●東急リゾートタウン蓼科 / ペンション アダージオ（標高1,520m）

蓼科山の西側に広がる高原リゾート、入口の1166mから一番高い所の八子ヶ峰1,869mまで標高差約700m、総面積は660ha。東京ドーム約140個分もの敷地に広がる豊かな高原です。標高ごとに表情を変えていく森で、多様な植物や野鳥たちとの出会いを楽しめます。ペンションアダージオ

は、標高1520mの所にあり深い森の静けさに包まれています。

●聖光寺・蓼科湖（標高1,200m）

「本州で最も遅いソメイヨシノ」が見られる桜の名所

桜舞う境内で鳥たちが戯れる姿や、白樺と静かな水面が美しい蓼科湖を散策します。ゴールデンウィーク頃に約300本のソメイヨシノが満開を迎える名所。桜舞う境内で鳥たちが戯れる、風情あふれる春景色が広がります。トヨタ自動車の神谷正太郎氏を中心として創建したお寺で、交通安全を祈願するお寺としても知られています。蓼科湖は、聖光寺の隣に位置し、白樺やからまつの林に囲まれ、八ヶ岳連峰を一望できる静かな湖です。

＝＝＝

～ご自身に手配していたたく内容～
◆昼食：（1回厳選の地元の高原そば屋にご案内します、各自お召し上がりいただきます。）
◆現地までの交通：参考は下記になります。

【東京方面】
行き：
1　新宿駅07:30発→茅野駅09:51着　JR特急あずさ3号
2　新宿駅08:00発→茅野駅10:06着　JR特急あずさ5号

帰り：
1　茅野駅15:42発→新宿駅18:07着　JR特急あずさ42号
2　茅野駅16:20発→新宿駅18:48着　JR特急あずさ44号

【名古屋方面】
行き：
名古屋駅8:00発→塩尻駅9:54着
塩尻駅9:58発→茅野駅10:28着

帰り：
茅野駅16:16発→塩尻駅16:41着
塩尻駅17:03発―名古屋駅19:07着

＝＝

《キャンセルポリシー》

・開始日の前日から起算してさかのぼって30日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の20%
・開始日の前日から起算してさかのぼって15日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の30%
・開始日の前日から起算してさかのぼって7日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の50%
・開始日の前日から起算してさかのぼって3日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の80%
・開始日の前日に解除する場合：全額
・開始当日に解除する場合：全額
・開始後の解除又は無連絡不参加の場合：全額