

究極のリトリート探求

後編：施設編



日本のリトリート施設

ヘルスリゾート、デスティネーション・スパなどのリトリート形式で3食の食事から過ごし方の提案まである施設。

- **天空の庭 天馬夢（茨城県）**：広大な敷地開放感と木の温もりに包まれた環境でのヘルスリゾート。マクロビ・乗馬・ファスティング・エステ
- **ホテル クアビオ（草津温泉）**：クアハウス（療養・保養を目的とした温泉施設のこと）とマクロビオティック（長寿法と訳されている食事法）。温泉・マクロビ・ファスティング（断食）・エステ・ネイチャーウォーキング
- **瀬戸内リトリート 青凧（愛媛県）**：“余計なものを削ぎ落とし、本当の自分を取り戻す。”をコンセプトに瀬戸内に建てられた施設。刻々と変わる景色を眺め、凧に静を知るシンプルでラグジュアリーな空間はどこか異世界。
- **保健農園ホテル フフ山梨（山梨県）**：“ココロとカラダをととのえるホテル”フフ山梨で過ごすうえでのキーワードは「感覚」。ヨガや瞑想、農作業を通じて五感に働きかける。「睡眠」「リラクゼーション」「コミュニケーション」「感覚活用」「セラピー食」「運動」この6つのアプローチによってさまざまなプログラム。
- **リバーリトリート 雅楽倶（富山県）**：神通峡の畔に位置するリトリートラグジュアリーホテル。デザイン性に富んだ建築で、100㎡超のスイート中心の客室、天然温泉、充実したスパ施設やアートコレクションが注目されている。
- **里山十帖（新潟県）**：体験と発見こそが、真の贅沢だと考え、「さとやまからはじまる十の物語」をコンセプトに食、住、衣、農、環境、芸術、遊、癒、健康、集うの10のテーマ別に、さまざまなおもてなしを展開。
- **その他**：アマナム（三重県）、扉温泉 明神館（長野県）、はいむるぶし（沖縄）

天空の庭 天馬夢 (茨城県)



- 場所：茨城県高萩市大能733-2
- 行き方：JR常磐線 高萩駅から無料送迎車あり。(25-30分)
- 施設HP：<https://www.amamu.jp/>
- 特徴・コンセプト：
都心から2時間半の距離に、東京ドーム28個分の広大な敷地で、
開放感と木の温もりに包まれた、癒しの空間をご提供するヘルスリゾート2泊3日から体験できるヘルスリゾート



ホテル クアビオ (草津温泉)



- 場所：群馬県吾妻郡草津町草津226-63
- 行き方：JR長野原草津口駅からJRバス（約25分） + 草津温泉バスターミナルから徒歩13分
- 施設HP：<http://kurbio.com/access.html>
- 特徴・コンセプト：

2008年に心身の健康を取り戻していただきたい想いで誕生した日本で最初のウェルネスリゾート。「くつろげるリゾートでの断食や、おいしく華やかな自然食を楽しめるホテル」という新しいスタイルを提供。温泉に入った後は、何もせずにお過ごしいただいたり、お部屋で読書、エステでボディケア、トレーニングルームでヨガ、など、インドアでリラックスしていただいたり、ご希望の方には、ネイチャーウォーク、ゴルフ、スキーなど、アウトドアでリフレッシュしていただくための様々なオプションあり。



瀬戸内リトリート 青凧（愛媛県）

瀬戸内リトリート 青凧

- 場所：愛媛県松山市柳谷町794-1
- 行き方：松山空港より50分（30km） or JR松山駅より35分(18km) or 道後温泉より30分
- 施設HP：<https://www.setouchi-aonagi.com/>
- 特徴・コンセプト：

余計なものを削ぎ落とし、本当の自分を取り戻す。刻々と変わる景色を眺め、凧に静を知る。

「Minimal Luxury」悠久の昔から繋がる豊かな自然、歴史、文化。

穏やかな静寂が広がる瀬戸内に、またひとつ、新しい場所が生まれます。

安藤忠雄・建築・設計。オールスイート、全7室。





保健農園ホテル フフ山梨 (山梨県)

- 場所：山梨市牧丘町倉科7190番地
- 行き方：JR中央本線 塩山駅から車で約20分
- 施設HP：<https://fufuyamanashi.jp/>
- 特徴・コンセプト：
心身の健康を保つために必要な6つのアプローチに基づき、プログラムや施設をコーディネート。そしてそのすべてを、翠会ヘルスケアグループの医師・専門家が監修。

	morning program 7:00-8:00	midday program 10:00-11:30	evening program 17:00-18:00
月	坐禅	農園づくり クッキング	からだリセット
火	クリヤヨガ	農園づくり クッキング	無極功
水	マインドフルネス ヨガ	農園づくり クッキング	操体法
木	坐禅	農園づくり クッキング	セルフ筋膜リリース
金	マインドフルネス ヨガ	農園づくり クッキング	からだリセット
土	坐禅	農園づくり クッキング	操体法
日	マインドフルネス ヨガ	農園づくり クッキング	無極功 からだリセット

© Natsuki Kanno

保健農園ホテルフフ山梨

1 睡眠リズム
自然のリズムに身をゆだね、時間どおりに眠って起きる。お部屋にテレビはありません。
Sleep rhythm
Surrender to the natural rhythm
Sleeping and waking up on time
There is no TV in the rooms

2 リラクゼーション
大きな景色に抱かれ、静かに流れるゆとりの時間。ジャグジーも爽快です。
Relaxation
Enveloped in the massive landscape
Time flows naturally, quietly
The jacuzzi is sure to refresh you

3 コミュニケーション
自然に触れ、自分自身と対話を重ねて。さらに地元の方やスタッフとも楽しく交流。
Communication
Bonding with nature
Communicating with yourself
Interacting with the locals and staff

4 感覚活用
木々や土と直接ふれあい、眠らせがちな五感を元気に呼び覚まします。
Applying the senses
Wake up your dormant senses through direct contact with the trees and soil

5 セラピー食
地元野菜中心の、バランスのとれた美味しい食事。時間どおりに「いただきます」。ここではお酒はほどほどに。
Therapy meals
A balanced and savory meal of vegetables consumed at the right time of day
Let's go easy on the liquor

6 運動
ヨガや森林ウォーキングなど、自律神経をととのえる効果の高い運動。
Exercise
Highly effective exercise that adjusts the autonomic nervous system such as yoga or a stroll in the forest

リバーリトリート 雅楽倶（富山県）



- 場所：富山県富山市春日56-2
- 行き方：富山空港から車で20分 or JR高山本線笹津駅から徒歩15分（無料送迎あり）
- 施設HP：<https://www.garaku.co.jp/>
- 特徴・コンセプト：

建築家・内藤廣氏による設計。2005年11月9日にオープンした施設は、「数奇屋の繊細さとアジアの土臭さ」をコンセプトとし、単なるホテルでなくリトリートであることにこだわり、プレキャストコンクリートを校倉に組んだ壁をめぐらせたり、客室へ向かう宿泊客専用の歩廊を設けるなど、新しい工法や斬新な発想を巧みに取り入れて、雅楽倶が雅楽倶たる空間を実現。

ART

感性にひたる

光線された刺激にひたり、遠くでゆく感覚。
心色が染えられ濡れさせられゆく時、隣室隣の空想。
そしてここに置ける時間そのものが「芸術」なのかもしれません。

建築 / 音楽 / 美術 / 食品 / アートフェスティバル



© Natsuki Kanno

里山十帖 (新潟県)



SATOYAMA JUJO

- 場所：新潟県南魚沼市大沢1209-6
- 行き方：上越新幹線の越後湯沢駅から在来線大沢駅まで約10分（送迎あり、約5分）
- 施設HP：<http://www.satoyama-jujo.com/>
- 特徴・コンセプト：

始めたかったのは旅館でもレストランでもなく、新たなインタラクティブ・メディアの枠組みをつくること。

見る、嗅ぐ、聞く、感じる、眺める、座る、くつろぐ、食べる、飲む、寝るなど、滞在中になにかひとつでもインスピレーションを感じていただければ、それはこの上ない幸せであると掲げる。

また体験と発見こそが、真の贅沢との考えに基づき、「さとやまからはじまる十の物語」をコンセプトに食、住、衣、農、環境、芸術、遊、癒、健康、集うの10テーマ別に、さまざまなおもてなしで、ゆっくりと心満たされる空間と時間を提供。





世界のリトリート施設

- チバソム・インターナショナル・ヘルス・リゾート (タイ)
- ザ・ファーム アット サン・ベニート (フィリピン) ファスティング/ヘルスリゾート
- カマラヤ・コ・サムイ (タイ) ウェルネスリゾート
- スパ・ヴィレッジ・テンボック・バリ (バリ)
- エサレン・インスティテュート (アメリカ)
- アロ・ハ (ニュージーランド)
- ガイア リトリート&スパ (オーストラリア)

チバソム・インターナショナル・ヘルス・リゾート (タイ)

- 場所 : 73/4 Petchkasem Road, Hua Hin Prachuab Khirikhan 77110, Thailand
- 行き方 : バンコク スワンナプーム国際空港から車で約3時間
- 施設HP : <https://www.chivasom.com/>
- 特徴・コンセプト :

内面からの健康をサポートするゲスト一人ひとりに合わせた特別プログラムで、王族の保養地であるホアヒンのビーチに建つウェルネス・リゾート。チェックインの際に専門スタッフによるメディカルチェックが行われ、個々のゲストに見合ったトレーニングコースを決め、目的にあった滞在スケジュールが提案される。

西洋と東洋様式を融合させた「マインド・ボディ・スピリット」の調和と復活を目的とするオリジナルの滞在プログラムにより、その効果や満足度から、これまで「2015年ベスト・デスティネーション・スパ」を始めとする様々な賞を受賞。

創業から20年以上、世界中のゲストや業界関係者に選ばれ続けてきた実力派リゾート。



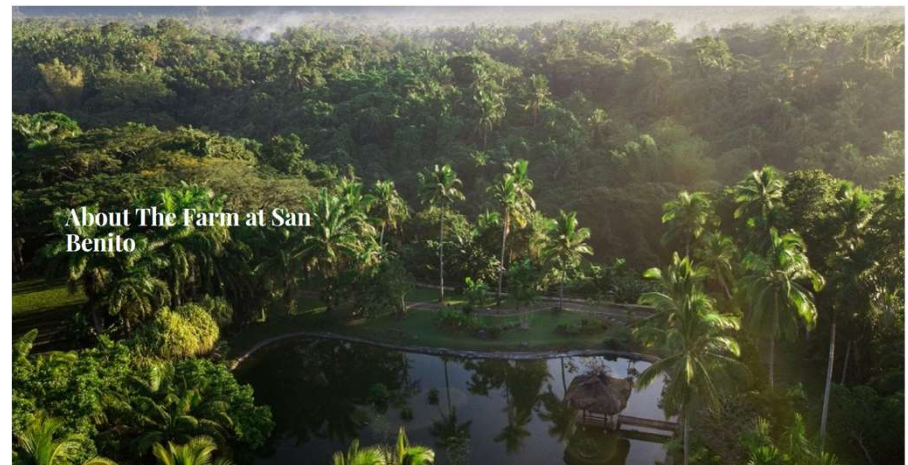
ザ・ファーム アット サン・ベニート (フィリピン)

- 場所 : 119 Barangay Tipakan, Lipa City, Batangas, 4227 Lipa, Philippines
- 行き方 : マニラ ニノイ・アキノ国際空港から車で約90分
- 施設HP : <https://www.thefarmatsanbenito.com/>
- 特徴・コンセプト :

東京ドーム9個分もの緑の中、壮大な山々の美しい景色に囲まれ、生き生きとしたエネルギーにあふれ、33室からなる高級感あふれたスイートルームとヴィラからなるホリスティック・メディカル・ウェルネス・リゾート。『ザ・ベスト・メディカル・ウェルネス・リゾート・イン・ザ・ワールド』をはじめとする53もの名誉ある賞を受賞。

統合医療サービスと予防的健康プラン、栄養価の高い純正な食物の摂取の提供で、より健康的でバランスのとれたライフスタイルを求める多くの方々に支持。

医師や資格を持ったセラピスト、栄養士、リビングフード・エキスパート、フィットネス・コーチ、ヨガ・インストラクターがチームとなり、お客様お一人おひとりに合ったプログラムを作成。



カマラヤ・コ・サムイ (タイ)

- 場所 : 102/9 Moo 3, Laem Set Road, Na-Muang Koh Samui, Suratthani 84140 Thailand
- 行き方 : サムイ空港より車で45分
- 施設HP : <https://www.kamalaya.com/index.htm>
- 特徴・コンセプト :

サムイ島南部の海岸に面した急勾配の岩場とジャングルの中に、自然と寄り添うように建てられ、身体と精神の浄化と活性化のために、世界中の人々が集うウェルネスサンクチュアリー（聖地）。ヒマラヤのヨガ行者に師事した経験をもつカナダ人のジョン・スチュワート氏と中国医学者であるメキシコ人の妻カリナのオーナー夫妻は、病氣療養のために訪れたサムイ島で、タイの伝統的医療や大自然による癒しの効果を見出し、カマラヤ構想が生まれた。医師や専門家の指導のもと、適切な食事、トリートメント、運動を組み合わせた滞在スケジュールが組み立てられ、生活習慣、デトックス、ストレス解消、ヨガ、感情バランスの5つに分けられたプログラムを提供。



スパ・ヴィレッジ・テンボック・バリ (バリ)

- 場所 : Jalan Singaraja-Amlapura, No.100 Desa Tembok, Tejakula Buleleng, Bali, Indonesia
- 行き方 : バリ島デンパサール ングラ・ライ国際空港から車で約 3 時間
- 施設HP : <https://www.spavillageresort.com/>
- 特徴・コンセプト :

アグン山やキンタマーニ高原を臨むバリ島最深部、東北海岸の小さな村テンボクにあるスパをテーマとし、賑やかな南部バリの雰囲気とは異なり本来のバリの雰囲気が感じられる全31室の隠れ家スパリゾート。無料でご参加いただける日替わりスケジュールアクティビティが充実。ヨガ、星空観賞、伝統舞踊、武術、バリ島伝統の薬・ハーブ・お供えの作り方を体験することができる。



エサレン・インスティテュート (アメリカ)

- 場所 : 55000 Highway 1, Big Sur, CA
- 行き方 : サンフランシスコの空港から車で約 3 時間。(金と土曜日はシャトルバルあり。)
- 施設HP : <https://www.esalen.org/>
- 特徴・コンセプト :

1962年、スタンフォード大学出身の二人、マイケル・マーフィーとリチャード・プライスによって米国カリフォルニア州ビッグサーに設立された心理学・アート・ボディワーク・スピリチュアルな実践等の総合宿泊研修センター。

常に、心や意識の本質を追求する姿勢を根底に、西洋と東洋、古代と現代、科学と宗教、学問と芸術等の融合の試みがなされ、自由な自己探求や人間の潜在的な能力開発の場を提供。テクノロジー開発から起こる罪悪感からの克服を求めるシリコンバレーの幹部達のためのワークショップが開かれることも多く、元FacebookやGoogle社員達によるプログラムでは、鬱やネット依存症に特化したクラスを展開。

ゲストは魂を掃除しながら、特製の焼きたてのパンや癒やしの温泉を楽しむことができる。



アロ・ハ（ニュージーランド）

- 場所：33 Station Valley Rd, Wyuna, Glenorchy 9350, New Zealand
- 行き方：クイーンズタウン空港から車で約 1 時間
- 施設HP：<http://aro-ha.com/>
- 特徴・コンセプト：

NZ南島の中心を走るサザンアルプス山脈にある「アロ・ハ（Aro Hā）」は、農業を中心に持続可能な環境づくりを求める「パーマカルチャー」の考えを取り入れながら、オルタナティブ・ヘルスケアや成果主義のフィットネスを志向するスパ。環境重視だからといっても、決して質素さを求めるのではなく、コンセプトは“禅に触発されたラグジュアリー”。インストラクターやトレーナーには一流の専門家を揃え、最新のビル管理システムを導入し、施設内は快適な環境に。周囲の環境を生かした亜高山帯のトレッキング、オリジナルのヨガプログラム、身体の芯までほぐしてくれるマッサージ、黒曜石のホットストーンセラピーに加え、内臓から身体をキレイにするベジタリアン料理や禅をイメージしたゲストルームでの宿泊によって“持続可能な”カラダを作り上げる。

17 International Awards



ガイア リトリート&スパ (オーストラリア)

- 場所 : 933 Fernleigh Rd, Brooklet NSW 2479, Australia
- 行き方 : ゴールドコースト空港から車で約 1 時間
- 施設HP : <https://gaiaretreat.com.au/>
- 特徴・コンセプト :

ギリシャ神話に登場する“最古の大地の女神”を意味する「ガイア」。

そんな言葉のように、オーストラリアの東海岸に広がる母なる大地のエネルギーを身体いっぱいにチャージできる。さわやかなそよ風を肌を感じながら朝日の下で行うヨガは、一つひとつの細胞が自然の中で目覚め、生き返っていくような感覚をもたらしてくれる。太極拳やネイチャーウォーキング、スパトリートメントなどのメニューもあり、癒しと再生にとことん集中できる。シンガーのオリビア・ニュートンジョンが経営者。海外セレブも訪れる有名リゾート。





海外施設のおススメまとめサイト

HEALING GUIDE

<https://www.healingguide.org/europe-health-retreats.html>

地域別、提供しているプログラムをカテゴリズして、わかりやすく表示されたガイドサイト

HEALTH & HEALING	HEALING LOCATION	SPA & WELLNESS	YOGA	MEDITATION
Health & Healing Retreats Healing Escapes, Resorts, Hotels Health Resorts & Hotels Therapy & Medical wellness Detox & Detoxifikation Retreats F.X.Mayr, FXM, Fasting Healing Nature & healing forests Holistic therapies Ayurveda & TCM Nutritional advice & Weight loss Paintherapy Naturopathy Professional fitness Hydrotherapy Thalassotherapy Chinese (martial) arts Qi Gong, Tai Chi	Healing location quite remote areas for electrosensitive people and wi-fi refugees Nature retreats Forest retreats Pure nature resorts Fresh clean air healing landscape Outdoor concepts & retreats forest retreats & resorts bio and natural eco resorts Places where you can simply do nothing, relax & recover	Spa & Wellness retreats and resorts Massages Beauty treatments Thermal bath Hot springs Hydrotherapy & Balneotherapy Water cure Day spas Urban spas Destination spa Spa town Mineral spa Resort spas	all Yoga styles yoga teacher trainings yoga resorts Pilates retreats Hatha Yoga Vinyasa Yoga retreats Astanga & Power Yoga Iyengar Kundalini Yoga Bikram & Hot Yoga Viniyoga Yoga asanas Yoga resources	Meditation & Zen Retreats Life changing retreats Meditation Buddhist meditation centers Spirituality Spiritual Community Creative self expression Art, dance, writing Personal development Life coaching Emotional balance Relaxation techniques Mindfulness Retreats Spiritual Retreats



2019年参加したリトリートのご紹介

- スリランカ：アーユルヴェーダ
- 穂高：サイレント&デトックス
- 大山：トレッキング
- 高千穂：日本の神話と自然の体験
- 妙見温泉：湯治
- セドナ：ボルテックスからのエネルギーチャージ
- 京都：マインドフルネス
- 能登：農リトリート
- ハワイ（12月予定）：浄化と目覚めのリトリート
- 西表島（年末予定）：ジャングルでアクティビティとリラクゼーション

スリランカ アーユルヴェーダ 1

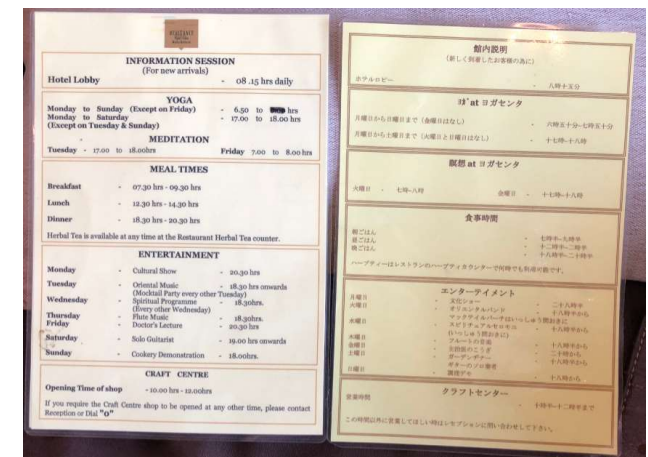
- 場所：ヘリタンス・アーユルヴェーダ・マハゲダラ
- 行き方：コロンボ バンダラナイケ国際空港から車で約 2 時間
- HP：<https://www.heritancehotels.com/ayurveda/>
- 滞在期間：7泊8日
- 滞在メモ：バワ建築とアーユルヴェーダの旅

本格的なアーユルヴェーダ治療と快適なリゾートホテル滞在の両方が楽しめるホテル。施設建物は、リゾート建築で有名なスリランカの建築家ジェフリーバワ氏が設計、施術は常駐のアーユルヴェーダ医師の診察をもとに行われ、長期滞在が必要なシロダラ施術は、1週間以上の滞在者のみ。

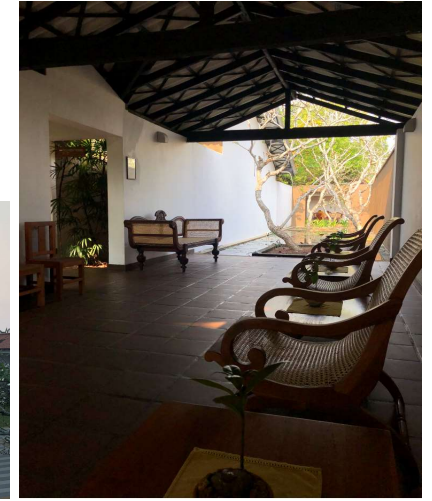
食事はアーユルヴェーダ食と医師から処方された体調に合わせた薬をいただく。

早朝ヨガ、瞑想、料理デモ、音楽、ドクターによる講義、スピリチュアルプログラムなどアクティビティも充実。

一日中自分の身体のメンテナンスのために、贅沢な環境と笑顔がやさしい医師やスタッフのみなさんに囲まれストレスがどんどん解放され、不思議と禁酒、禁コーヒーもまったく気にならなくなる。



スリランカ アーユルヴェーダ 2



© Natsuki Kanno



穂高 サイレント&デトックス 1

- 場所：穂高養生園
- 行き方：JR「松本駅」から大糸線に乗車、「有明駅」から車で約15分。
- HP：<http://yojoen.com/>
- 滞在期間：5泊6日
- 滞在メモ：

適度な運動、丁寧に作られた食事、十分な休息と、自然治癒力を高めるためにフォーカスした一週間。

中3日は、半断食&サイレントがあり、心と身体のデトックスを実施。

携帯電話の電波も通じないこともあり、様々な情報からも解放されるだけでなく、

原生林での森林浴や清流での水浴び、川を見ながらの露天風呂、ヨガに、瞑想に、

ハーバルサウナ、露天風呂など、その他リラクゼーションを目的としたアクティビティなど、大自然の中で、ゆったりとした贅沢な時間を過ごすことで、しっかり疲れをとり、癒し、自分と向き合い、思考と細胞が生まれ変わっていくのを実感。またスタッフのみなさんのところからのおもてなしに感謝しつつ、すっきりとそして温かく穏やかな気持ちになれる場所でもある。

穂高 サイレント&デトックス2



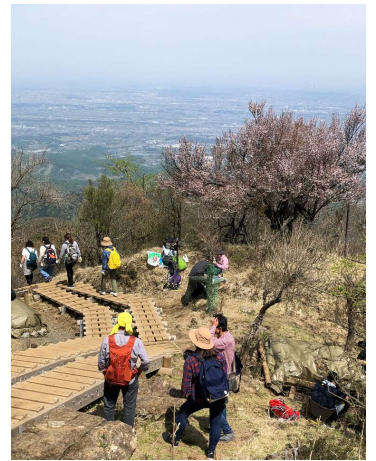
大山 トレッキング 1

- 場所：丹沢大山国定公園
- 行き方：小田急小田原線「伊勢原」駅からバスで大山ケーブルバス停まで約30分
- HP：（大山観光鉄道） <https://www.ooyama-cable.co.jp/>
- （阿夫利神社） <http://www.afuri.or.jp/>
- 滞在期間：日帰り
- 滞在メモ：

大山中腹の阿夫利神社までケーブルカーを使い、そこから約1時間半で山頂まで行き、下山は、見晴台を通るコースでのトレッキング。山頂からは眺望が開け、道も整備されているためファミリーや登山初心者が楽しめるコース。阿夫利神社からの眺望は、ミシュランで2つ星を獲得したほどの絶景。コース途中には、夫婦杉樹齢5-600年の杉の巨木に圧倒されたり、天気がよく空気が澄んでいると富士山がきれいに見える富士見台があったりと、飽きることなく、楽しくことができる。



大山 トレッキング 2





高千穂 日本の神話と自然の体験 1

- 場所：高千穂
- 行き方：阿蘇くまもと空港から車で約2時間、宮崎空港から車で約2時間30分
- HP：<http://takachiho-kanko.info/>
- 滞在期間：日帰り
- 滞在メモ：神話や伝説にゆかりのあるスポットめぐり

神々しい空間の中で最高の癒しと浄化を感じることができる。

〈高千穂神社〉主祭神は高千穂皇神と十社大明神。垂仁天皇時代に創建されたと伝えられ、平安時代には高千穂郷八十八社総社となり、特に農産業・厄祓・縁結びの神として広く信仰。

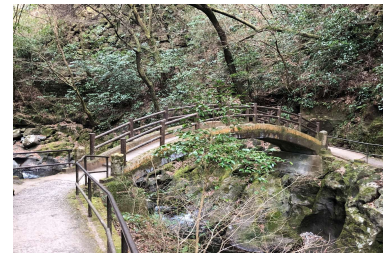
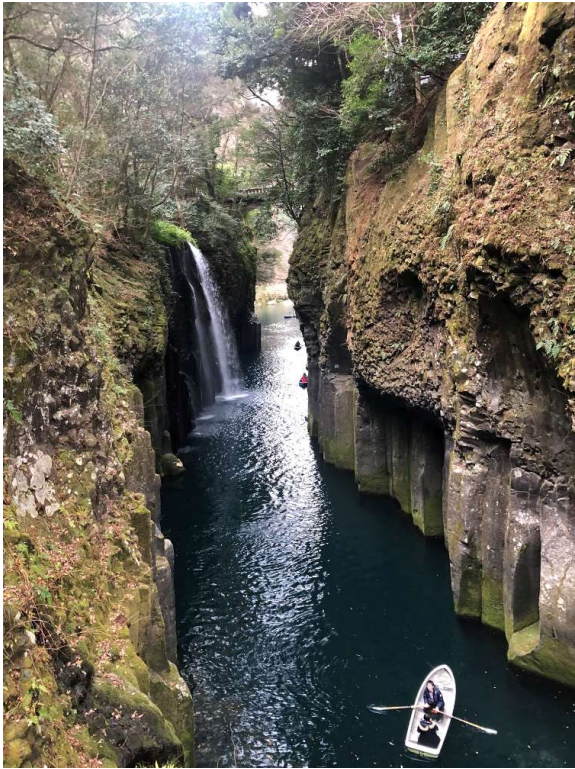
〈天岩戸神社〉天照大神がお隠れになられたと伝えられている「天岩戸」を御神体としてお祀りする神社。

〈天安河原〉天照大神が「天岩戸」へお隠れになった際、八百万の神々が集まり相談されたと伝えられる洞窟。石を積むと願い事がかなうとされ、数多くの石が積みで埋め尽くされ神秘的な空気が漂っている。

〈高千穂峡〉その昔阿蘇火山活動の噴出した火砕流が、五ヶ瀬川に沿って帯状に流れ出し、急激に冷却されたために柱状節理のすばらしい懸崖となった峡谷。国の名勝・天然記念物に指定。

〈荒立神社〉芸能と縁結びにご利益があるとされる神社。

高千穂 日本の神話と自然の体験 2



妙見温泉 湯治 1

- 場所：忘れの里 雅叙園 / 鹿児島県霧島市牧園町宿窪田4230
- 行き方：鹿児島空港から車で約15分。
- HP：<https://gajoen.jp/>
- 滞在期間：1泊2日
- 滞在メモ：日本の原風景に浴す、茅葺きの宿場

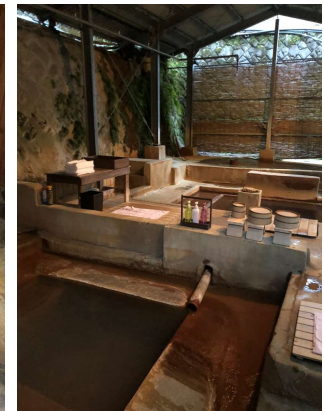
旅館街の喧噪から離れた天降川沿いに、茅葺屋根の古民家を移築し、昔ながらの集落のような宿。敷地内に放し飼いにされている鶏、囲炉裏、昔ながらの台所など、素朴で懐かしい古き良き日本の里山風景を再現。食事は自家菜園で作られた無農薬野菜や、自家牧場の地鶏を中心に。繊細に調理された素朴で滋味あふれる薩摩料理が、心と体をリフレッシュしてくれる。帰り際、手渡された包みは、かまど炊きご飯のおこげのおにぎり、野の花で作った小さなブーケ。「また帰ってきたい」とそんな温かな気持ちにしてくれる。

貸切風呂は巨大な一枚岩をくりぬいた「建湯」と二酸化炭素ガスによって血の巡りを活性化する「ラムネ湯」。部屋風呂はベッドやソファーが配された「お風呂リビング」。四六時中温泉三昧。

3つある自家源泉からの温泉が24時間かけ流し。

泉質 / ナトリウム・カルシウム・マグネシウム - 炭酸水素塩泉 ※ 混合泉

妙見温泉 湯治2



セドナ ボルテックスからのエネルギーチャージ 1

- 場所：Amara Resort & Spa / 100 Amara Lane Sedona, AZ 86336
- 行き方：フェニックス空港より車で約 2 時間
- 利用した施設：<https://www.amararesort.com/>
- 滞在期間：3泊4日
- 滞在メモ：

世界屈指のパワースポット、癒しのメッカとして有名なセドナは、「アメリカで最も美しい町」に選ばれたこともある、その美しく神秘的な景観、みごとな自然との調和、そしてボルテックスと呼ばれる地球のエネルギーが集中している渦がたくさん存在することにより癒しが得られる。宗教や精神世界に興味がない人でも、強いエネルギーに触れて「何か」を感じる人も多く、セドナに来て、新しい自分を発見し生まれ変わった気持ちになる。

母なる大地から発せられるパワーは人々の心を癒し、太古の昔より多くの人を魅了。今でも多くの人々が「癒されること、心をリセットすること」を目的にやってくる。

今回の滞在は、少々短めだったが、4 大ボルテックスからたっぷりエネルギーをチャージし、母なる地球との一体化を感じ、またヒーリングを受けて、チャクラを整えてもらったおかげで、滞在中また帰国後もしばらくは疲れにくく、心身共にすっきりしていつもよりアクティブに活動でき、セドナパワーを改めて実感。

セドナ ボルテックスからのエネルギーチャージ 2



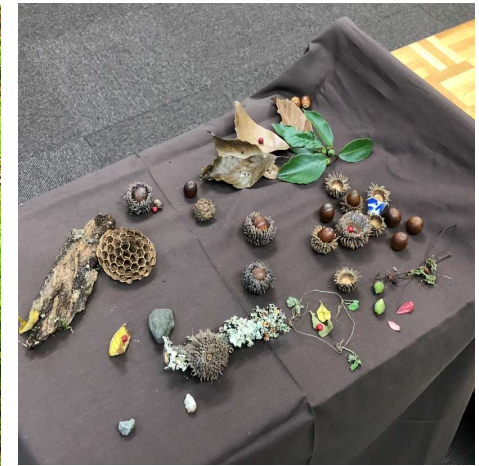
京都 マインドフルネス 1

- 場所：関西セミナーハウス（京都市左京区一乗寺竹ノ内町 2 3）
- 行き方：京都駅より車で約 5 分
- HP：<https://www.tnhjapan.org/>（運営事務局 京都マインドフルネスセンター）
- 滞在期間：2泊3日
- 滞在メモ：マインドフルネス・リトリートin 京都 with Larry and Peggy Ward

世界的に有名な平和活動家である禅師ティク・ナット・ハンの、初期の頃からの在家の弟子であるラリー・ウードとペギー・ウードによるマインドフルネスプログラム。私達自身が癒しと変容を得るために、内側にある愛・気づき・智慧のクオリティー（質）をどのように深めるかを学び、また実践を通して、私達は世界に癒しと変容をもたらすことができるようになる。座る瞑想以外にも、マインドフルにお食事をいただいたり、マインドフル・ウォーク、くつろぎの瞑想（リラクゼーション）、マインドフル・ムーブメント（ヨガ等）などを行う。

また、深い静寂（沈黙）の時間も。日常生活を離れ、集中してマインドフルネスの実践を行うことは私達の習慣を変える素晴らしいチャンス。先生方からは「困難な感情をどのように解放するか」等さまざま法話も。自分を苦しめているパターンから自由なるための。そして、日常生活の中で目覚めた愛の働き手として生きるためのリトリート。経験的で幅広い専門性から伝えられるものである上、楽しく、創造的で、且つ、伝統的な儀式からレジリエンス（回復力）等の新しいスキルまでを統合した独自のプログラムとなっている。

京都 マインドフルネス 2



能登 農リトリート1

- 場所：農家民宿 フォレスト（FOREST） / 石川県輪島市門前町和田6-31-1
- 行き方：のと里山空港から車で40分
- HP：<https://notoforest.com/>
- 滞在期間：2泊3日
- 主なアクティビティの内容：

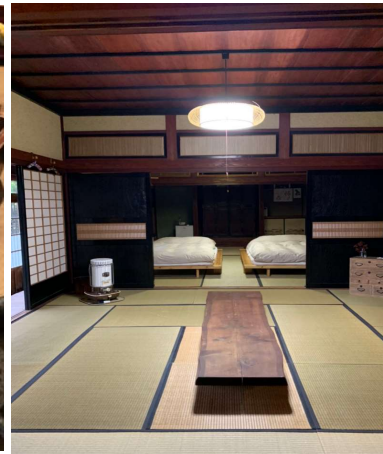
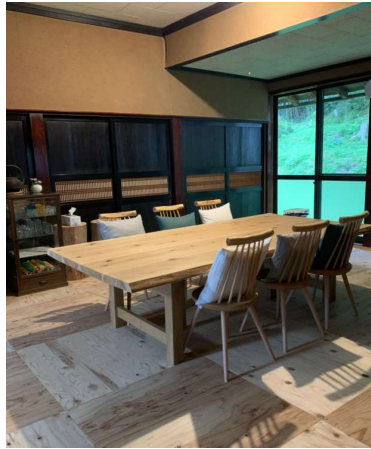
石川県輪島市で1日1組のお客さまをお迎えする農家民宿。

さまざまな出会いの中で受け継いだ建物と装飾品の数々が、田舎の実家に帰ってきたような安堵感を与えてくれるとともに、自然の静寂の中でゆったりとしたプライベートな空間を楽しむことができる。

食事は、地元の海山畑からとれたその時だけの旬のものをいただくことができ、また季節ごとのさまざまなアクティビティを体験することもできる。普段は自由に立ち入ることのできない場所（地元の山、海、畑、伝統工芸など）で、案内人を務める地元集落の皆さんと交流しながら、能登の自然と文化を満喫することができる。

自然と文化、食事と空間に癒され、地元の人々の心のぬくもりにふれ、日頃忘れてしまっている感覚を思い出すための最高の体験ができる場所。

能登 農リトリート2

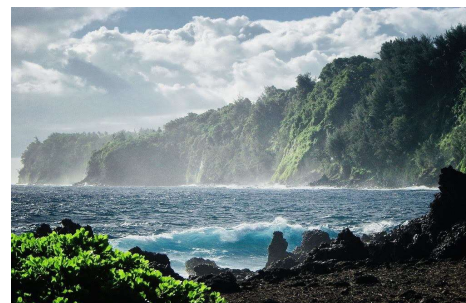


ハワイ島（12月予定） 1

- 場所 : Guesthouse in Hilo 1047 Kikau Place Hilo Hawaii 96720 U.S.A.
- 行き方 : コナ空港から車で約15分
- HP : <http://www.bearsplacekona.com/>
- 滞在期間 : 4泊5日
- 滞在メモ : レムリア文明と女神ペレ ～真実を照らす浄化・自分の本質を起動する炎～

滞在后アップデート予定（お楽しみに！）

ハワイ島 (12月予定) 2



西表島（年末予定） 1

- 場所： <https://iriomotehotel.com/index.html>
- 行き方：石垣空港から石垣島離島ターミナルまで車で約30分。
ターミナルから西表島上原港までフェリーで約45分。（シャトルバス送迎あり。約10分）
- HP： <https://iriomotehotel.com/index.html>
- 滞在期間： 4泊5日
- 滞在メモ： 亜熱帯の気候と独自の環境に育まれた稀少な生態系の中での驚きと発見を満喫

滞在后アップデート予定（お楽しみに！！）

西表島（年末予定） 2



星野リゾート 西表島ホテル <https://iriomotehotel.com/index.html>

リトリート参加後の変化

- 好きなことやりたいことがどんどん出てくるようになった。
- 何十年もTVを付けてないと眠れなかったが、TVを見なくても、よく眠れるようになった。
- 意図的に時間管理をしなくても優先順位を変えることができ、自分の本当に望む成長のための時間を確保できるようになった。
- 満員電車が嫌ではなくなった。
- 物理的にも精神的にもゆとりも持って生活できるようになった。
- 直感が研ぎ澄まされ望む結果がどんどん後からついてくるようになった。
- 常に嫌悪感を持ち、苦手だった人との会話で嫌な気持ちがなくなった。
- やりたくないこと、できないことを、はっきり言えるようになった。
- 可能な限り、目の前にあることに貢献したいと前向きに思えるようになった。
- アメリカでのイミグレーションで別室に連れていかれて2時間。以前であれば、異国での不安感や、長時間待たされるイライラ感が募っていたはずだが、心が満たされてバランスが取れた状態だったこともあり、自然と穏やかな安心感に包まれていた。

おわりに

疲れた心と体を癒すのに効果的なリトリート。
自分では疲れていないと思っても、知らず知らずのうちに蓄積されたストレスは誰しもあるものです。
自分へのご褒美として、そして新たな自分を発見して、豊かに人生を楽しむためのきっかけとして、
リトリートに出かけてみませんか？



お問い合わせ

ご質問、ご感想、その他お問い合わせは、下記メールアドレスまで。
あなたからのコメントお待ちしております！！

support@universal-life-design.com

かんのなつき（関乃菜月） プロフィール



会社員時代、何をやっても充実感・達成感が得られず、ライフスタイルや人間関係に大きな違和感もち、人生の設計図のバランスをもう一度見直すために、さまざま角度で自分探しを開始。

紆余曲折しながらも、四柱推命・リトリート・ライフコーチとの出会いを通して、本当の自分に向き合い、生きる意味・生かされている意味を探し見つけ出す。

そこから劇的に変化する自分を目の当たりにしたことをきっかけに、現在の居場所に違和感を持っている方々・新たな自分を発見したいと思っている方々に、自分の経験を生かして、その人が本来持っている人生の設計図を再認識して、楽に自由に豊かな人生を実現するために、寄り添い導くサポートを行い、究極のライフデザインコーチとして始動。