

# yoga in nature

自然のなかでヨガ+薬膳料理と薬湯

## 薬膳と薬湯で夏を乗り切るパワーを得る旅 in 御岳山



### point\*1 自然 パワースポット御岳山で リラックスし新たなパワーを

東京都でありながら豊かな自然を有する御岳山は国立公園であり、森が生み出す酸素豊かな空気や滝が生み出すマイナスイオンを味わえるロケーションです。山頂でご来光を仰ぐこともでき、古くから山岳信仰の対象となっている武蔵御嶽神社は都内屈指のパワースポットでもあります。

ヨガを予定しているのは山並みを眺められる長尾平。緑の匂いと新鮮な空気でリラックス&リフレッシュできる絶景スポットです。自由時間には近くの滝や神社を散策できます。



### point\*2 食 医食同源をもとにした山菜薬膳

家庭菜園で育てたものや山から収穫したものを中心に、オーガニックにこだわった50種以上の素材を使って作る山菜薬膳を夕食に。疲労回復、体内の浄化を促し、新たなパワーを与えてくれます。朝食には薬膳粥を、昼食には蕎麦懐石をご用意する予定です。



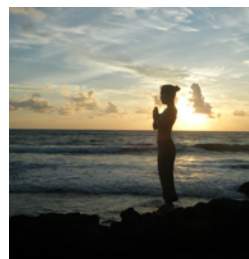
### point\*3 湯 宿が独自にブレンドした漢方薬湯

肩こり、腰痛、冷え性などに効果があると同時にお肌をすべすべにしてくれる薬湯でリラックスしたひとときを。日帰りの方もヨガの後に入浴できます。



### point\*4 暦 暑い夏を乗り切るため 身体と心を整える

残暑が始まる前に夏の疲れをとり、心と身体を整えます。旬の夏野菜からパワーをもらい、ヨガもリラックスできる内容を考えています。



ツアープラン

1日目	14:00	辻堂駅集合（現地集合：宿17:00）
	18:00	到着後、山菜薬膳の夕食
	20:00	ペアーヨガ（タイ式マッサージ）（自由参加）
2日目	05:30	ご来光（自由参加）
	07:30	薬膳粥の朝食
	10:00	チェックアウト、荷物は太広間へ 日帰りツアーのメンバーと合流
	10:30	長尾平に移動、リラックス&リフレッシュヨガ（自由参加）
	12:30	蕎麦懐石の昼食 その後自由行動、神社や滝などを散策できます。
	15:30	徒歩にて下山（希望者のみ）（現地で解散も可）
	20:00	辻堂駅にて解散

天候その他の理由で変更する恐れがあります

8月16日(木) 17日(金) 1泊2日 ¥19,800

8月17日(金) 日帰りプラン ¥9,800

料金に含まれるもの：1泊プラン/宿泊代金、食事3食、入湯料、ヨガレッスン(2レッスン)代金 日帰りプラン/昼食、ヨガレッスン、入湯料

参加者が増えれば  
貸切バスの手配も  
考えています