

A photograph of a dense forest with tall, slender trees and vibrant green foliage. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the forest floor. In the lower portion of the image, three people are lying on their backs on the ground, arms raised in a gesture of relaxation or joy. The overall atmosphere is peaceful and serene.

世界遺産

高野山千年の森

森林セラピー[®]体験ツアー

2020

身体に沁みこむ、 森林（もり）時間。

深く深く、呼吸をする。
鮮やかな緑の世界を眺める。
風の音や鳥の声に耳を傾ける。
土や草の感触、ひんやりとした空気を肌で感じる。
森林での時間は、頭ではなく五感で楽しめます。
目を閉じて、身体で感じる森林。
いつの間にか、心も身体も森林に満たされる。

2020年度 森林セラピースケジュールカレンダー



4月

- ・19日（日）：森林セラピー体験ツアー
- ・25日（土）：森林セラピー×阿字観体験



5月

- ・3日（日）：森林セラピー体験ツアー
- ・5日（火祝）：五感+αで感じるセラピーツアー【味】
- ・10日（日）：森林セラピー森林プラン
- ・17日（日）：森林セラピーフリープラン【森林カフェライブラリー】
- ・23日（土）：森林セラピーソロプラン
- ・24日（日）：森林セラピー×阿字観体験
- ・30日（土）：五感+αで感じるセラピーツアー【触】
- ・31日（日）：五感+αで感じるセラピーツアー【視】



6月

- ・6日（土）：森林セラピールートを巡る古道歩きツアー【小辺路】
- ・7日（日）：森林セラピー体験ツアー
- ・13日（土）～14日（日）：五感+αで感じるセラピーツアー【聴】
- ・21日（日）：阿字観体験+念珠づくり



7月

- ・5日（日）：森林セラピー体験ツアー
- ・12日（日）：森林セラピー森林プラン
- ・18日（土）：森林セラピー×阿字観体験



8月

- ・2日（日）：森林セラピーフリープラン【親子で楽しむ森林セラピー】
- ・23日（日）：森林セラピー体験ツアー
- ・29日（土）：森林セラピー×阿字観体験



9月

- ・6日（日）：五感+αで感じるセラピーツアー【嗅】
- ・13日（日）：阿字観体験+念珠づくり
- ・21日（月祝）：五感+αで感じるセラピーツアー【意】
- ・26日（土）：森林セラピー体験ツアー■お月見プラン



10月

- ・11日（日）：森林セラピー×阿字観体験
- ・17日（土）：森林セラピーソロプラン
- ・18日（日）：森林セラピー森林プラン
- ・25日（日）：森林セラピー体験ツアー



11月

- ・8日（日）：森林セラピー体験ツアー

オーダープランも受付中！

上記日程以外でも、ご希望のルートやプランにてツアーを承ります。お気軽にお問合せ下さい。
(パンフレット内の料金とは異なります。)



森林セラピー体験ツアー

森林セラピーを通して高野山の歴史と自然を気軽に体感できるツアーです。奥の院周辺の歴史と自然に触れた後は森林の中の山小屋でゆったりリラックス。瞑想をベースにした「森呼吸」やハンモックなどでくつろぎのひと時を。

開催日程 2020年

4月19日（日）・5月3日（日）・6月7日（日）
7月5日（日）・8月23日（日）・9月26日（土）
10月25日（日）・11月8日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 4,000円
(昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)



●標準タイムスケジュール

- 9:30 集合受付、セラピーの説明と準備運動
セラピーガイドの案内のもと、奥の院参道・森林エリアへ
- 12:00 森林に囲まれた山小屋へ到着。
地元の食材を使った精進料理をベースにしたセラピー弁当でランチタイム。
ランチの後はハンモックや「森呼吸」でゆっくりリラックス。
- 15:00 世界遺産の古道沿いに佇むスギの巨木にご挨拶。
ゆっくり山道を歩きながら中の橋にてセラピー終了。

※当日の天候やルート状況により、予告なくスケジュールや内容を変更させて頂く場合があります。予めご了承ください。

中秋の名月前の・・・お月見プラン

9月26日（土）18:30～20:00

※一の橋集合・最寄バス停解散予定
ススキがきれいなスキー場で

お月見と秋の虫の音を楽しみませんか？

※雨天中止、曇天の場合は月のお話とナイトツアーに変更

料金
¥1,000

森林セラピー ソロプラン

森林セラピー体験ツアーを、おひとりでも気兼ねなくご参加頂けるようお一人様限定の日程をご用意しました。高野山が初めての方でも何度も訪れて頂いている方でも。気軽にのんびり森林セラピーをお楽しみください。

開催日程 2020年

5月23日（土）・10月17日（土）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 4,000円 (昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)

NEWプラン！

森林セラピー 森林プラン

高野山の森林をメインにご案内する「森林プラン」。ご案内やご説明は必要最低限にさせて頂き、皆さまそれぞれの感覚で「森林歩き」を楽しんで頂きます。五感で深く、ゆっくり森林を楽しむプランです。

開催日程 2020年

5月10日（日）・7月12日（日）・10月18日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 4,000円 (昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)

※集合・解散やタイムスケジュールは体験ツアーと同様ですが、ツアー中のルートは異なる場合があります。



森林セラピー×阿字観体験

森林セラピープランの中でも人気の「阿字観」体験。
真言宗の瞑想法として伝わる「阿字観（あじかん）」
を開放的な大自然の中で体験できるプランです。
専門講師の指導のもと、高野山の森林の中で
心も身体も深いリラックス感を体験してください。

※阿字観とは・・・

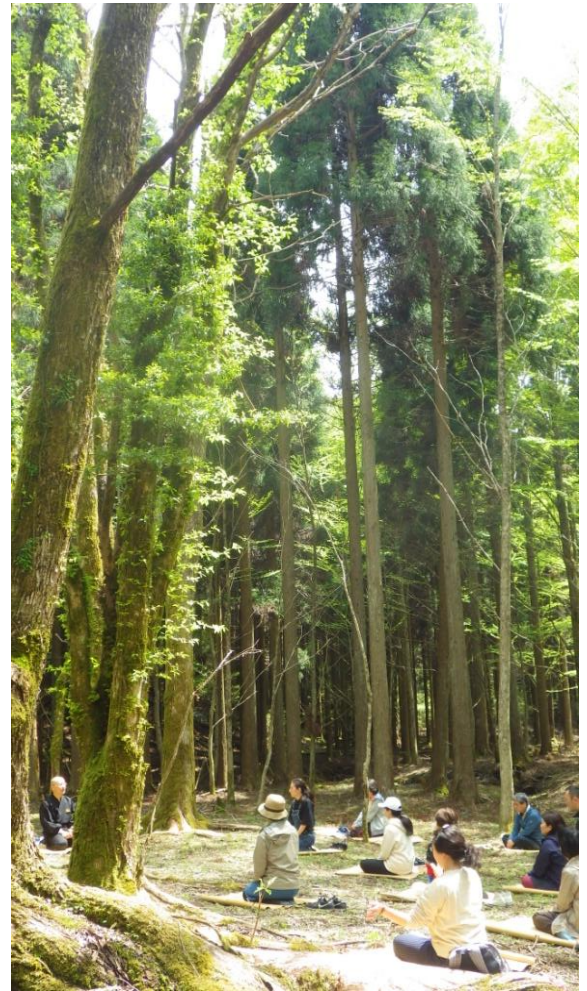
真言宗に伝わる瞑想法で、心静かに座り、大自然を表す
梵字を念じながら行います。
深く呼吸をすることで高野山の森林の清らかな空気を
体内に取り入れ、心と身体の浄化へと導きます。



開催日程 2020年

4月 25日(土)・5月 24日(日)・7月 18日(土)
8月 29日(土)・10月 11日(日)

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 4,500円 (昼食・講師料・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)



阿字観体験×念珠づくり

人気の阿字観体験と念珠づくりのクラフト体験を
組み合わせました。
高野山で育った杉の珠と、それぞれの意味を持つ
天然石を組み合わせたオリジナルの腕輪念珠
(ブレスレット) を作ります。
天然石は5種類の中からお選びいただけます。
気持ちを込めて作った念珠を身に着けての阿字観は
更にリラックス感が深まります。

* 選べる天然石 *

- ・ローズクォーツ：ピンク
ー自己肯定・恋愛成就
- ・ラベンダーアメジスト：むらさき
ー癒し・リラックス効果
- ・水晶（クォーツ）：クリア
ー生命力活性化・浄化作用
- ・翡翠（ヒスイ）：グリーン
ー友情と幸運、自己実現
- ・ソーダライト：ブルー
ー夢や目標のサポート



開催日程 2020年

6月 21日(日)・9月 13日(日)

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 8,000円
(昼食・材料費・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)



森林セラピーフリープラン

森林カフェライブラリー

高野山の森林の中にひっそり佇む、
小さなオープンカフェと図書館。
新緑の木漏れ日の中でハンモックに
揺られながら美味しいコーヒーを片手に
のんびり読書などはいかがでしょう？

当日は和歌山市内の珈琲店「もくれん」
オリジナルの高野山「新緑の森林」ブレンド
が楽しめるカフェと、大阪府高石市立図書館
スタッフが「自然」「森林」「癒し」をテーマに
セレクトした森林の図書館がオープンします。
当日は素敵なイベントも楽しめますよ！



開催日程 2020年 5月 17日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 4,500円
(昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)



ゆっくりのんびり森林の時間を過ごしませんか？
山小屋で過ごす時間をたっぷりつつろぎプラン。
今年も引き続き、カフェでのんびり、親子でゆったり
お楽しみください。

今年もあります！
珈琲もくれんオリジナル
ブレンドドリップパックの
お土産つき♪



親子で楽しむ森林セラピー

夏休みの1日は森林の中で元気いっぱい遊ぼう！
夏休みクラフト体験や、ネイチャーゲームなど
親子で楽しめるアウトドア体験もあります。
もちろんハンモックも一緒にどうぞ。
豊かな自然の中で遊ぶ楽しさ、
大人も子供も一緒に楽しめる1日を。

※ご参加お申込は、1グループにつき5名までと
させていただきます、お子様は主に幼児・小学生を
対象とさせていただきます。



開催日程 2020年 8月 2日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 大人：4,000円
お子様：2,000円
(昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)

五感 + α で感じるセラピーツアー

森林セラピーでは森林の樹々が持つ多くの「リラックス効果」を、五感で感じるにより心と身体にもたらされる「癒し」の効果を享受します。このツアーでは、それぞれの「感覚」をテーマにして、効果的なプロセスで森林の恵みを感じ、全身で楽しみましょう。

味 「春の恵み」を楽しむ

春の野草や山菜を中心に、里や山から採れる春の滋味を味わいます。ご用意する食材は当日のお楽しみ。皆さんで楽しむ春の野外のお食事会。春の息吹に満ちた森林の中で植物たちの新しいエネルギーを戴きましょう。



開催日：5月 5日(火祝)

料金：6,000円

(昼食費・諸経費込)

触 「森林の癒し」を楽しむ

森林に触れ、大地に触れ、心と身体に触れる。今回は「森林ヨガ」で「森林の癒し」を享受します。講師はリラックスヨガなどを指導している辻須美代先生。ゆったりとした癒しのヨガですので初心者の方でも安心してご参加頂けます。



開催日：5月 30日(土)

料金：5,000円

(昼食費・諸経費込)

視 「森林の色」を楽しむ

高野山の草木を使って染めた大判手ぬぐいにステンシルで好きな柄を描きます。首にちょっと巻いたり、小さな手提げバックなども作れたりアイデア次第でいろいろ使えます。今年は【コウヤマキ】と【紅梅】で染めた布地どちらかお選び頂きます。



開催日：

5月 31日(日)

料金：6,000円

(昼食費・諸経費込)

意 「高野山」を楽しむ

「心に触れる」をテーマに、高野山の宗教観や教えについて分かりやすくお話頂きます。講師は尼僧の佐藤妙泉さん。当日はご案内と香の御守作り、瞑想ヨーガのワークショップも開催します。



※御守袋のデザインは変わることがあります。

開催日：9月 21日(月祝)

料金：6,000円

(昼食費・諸経費込)

聴 「森林の声」を楽しむ

動植物の活動が活発になる季節。様々な動物たちの日常の声を聴きに森林の中に出かけませんか？野鳥観察のレクチャーを受けながら高野山ならではの鳥たちに会いに行きましょう。



開催日：

6月 13日(土) ~

6月 14日(日)

料金：12,000円

(一泊3食、諸経費込)



定員：15名(先着順)

集合：6/13(土) 16:00 一の橋案内所

解散：6/14(日) 14:00 頃の橋バス停付近

◆1日目はナイトハイイクで夜行性の動物たちの気配や鳴き声に耳を傾けながら。

2日目早朝は清々しい高野山の朝の空気の中、散歩しながら活動的な野鳥たちに会いに行きましょう。

※タイムスケジュール等詳細は申込後別途ご案内させて頂きます。

嗅 「森林の香り」を楽しむ

秋は森林が冬支度に向かう前のつかの間の華やかな実りの季節。紅葉や植物が持つ香りを楽しみながら実用的な香りに関するお話も。今年のクラフト体験は塗香づくりです。



開催日：9月 6日(日)

料金：5,000円(昼食費・諸経費込)

集合 9:30 一の橋案内所

解散 15:00頃 中の橋バス停付近

料金 各プランにより異なりますのでご確認ください
(昼食・保険料・材料費込)

定員 【味】【聴】15名
【視】【触】【意】【嗅】20名
(すべて先着順になります)

森林セラピールートを巡る 古道歩きツアー

8ルートある高野山森林セラピールートの中から選りすぐりのコースを歩きます。

今回は「大師信仰」の地高野山と「蟻の熊野詣」といわれた熊野の二大聖地を結ぶ「小辺路ルート」。

全長40キロを超えるロングルートです。

今回は大門をスタートし、南側に連なる尾根筋や峠道を経て大滝集落までを歩きます。

かつては生活道路としても利用されていましたが、現在は主にトレッキングルートとして利用され、山を越えながら歩く尾根筋の眺望やコウヤマキに囲まれた雰囲気のある山道などいにしへの趣を感じながら楽しめるルートです。



開催日程：



2020年6月6日（土）

- * 集合 * 10:00 大門南駐車場
- * 解散 * 15:30頃 中の橋バス停付近
(ゴール地点より中の橋までお送りします)
- * 料金 * お一人様 4,500円
(昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)



森林セラピーフィールド

「千年の森」便り

高野山の森林

あれこれ

ユキワリイチゲ

3月の末から4月にかけての林床は早春の草花に覆われています。

その中にはスプリングエフェメラル（春のはかなきものたち、春の妖精）と呼ばれる草花も少なからず姿をみせます。

ユキワリイチゲもその仲間です。草丈は僅か10cm足らず。

葉はミツバの形に似ていますが、葉の裏は紫がかっており、花も紫がかった白色で8から12枚の花びら（正確にはがく片）があります。

このユキワリイチゲは残念ながら高野山上では見ることはできません。

初めてユキワリイチゲを見つけた場所は山上より少し下がった沢筋で、岩の間から数枚の葉を出していました。

その年は花を見ることはできませんでしたが、翌年、願いが叶い一輪の花をつけているのを撮影することができました。

数年後、高野山麓の某所で山菜を採っていたところ、竹林でユキワリイチゲの大群落をみることができました。地元の人に話を聞くと、ニリンソウは名前も知っているが、ユキワリイチゲは、サクラのような花を咲かせる雑草としか認識されていませんでした。

ところ変われば見方も変わるのですね。



高野「めざめ」の森づくり実行委員会事務局

総本山金剛峯寺山林部内

受付
お問合せ

高野山寺領森林組合 ☎648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山45-17

TEL: 0736-56-2828 FAX: 0736-56-9055 Mail: jiryou@extra.ocn.ne.jp

Facebook: facebook.com/jiryou.koyasan

【共催】一般社団法人 高野山宿坊協会 ご宿泊に関するご予約・お問合せは TEL: 0736-56-2616

Forest Therapy Koyasan 2020

