

高野山
千年の森

森林セラピー[®] 体験ツアー 2017



心なごむ森林へ。

五感を使って森林の癒し効果を体感する「森林セラピー」。
自然の風景や香り、音色や肌触りなどを心と身体で感じて
長い歴史が育んだ高野山の森林で心なごむひとときをお過ごし下さい。

「高野山 千年の森」セラピー基地は、おかげさまで10周年を迎えます。
今まで足を運んで頂いたたくさんの方々に感謝をこめて、
またこれからもたくさんの方々にとって心安らく場所でありますように。

今までも、これからも。
四季折々で魅せる高野山の自然の美しさをいつまでも
変わることなく感じられる場所であってほしいと思います。



まずは
体験から！

森林セラピー体験ツアー

高野山の歴史と自然を気軽に体験できるツアーです。
奥之院周辺の歴史と自然に触れたあとは、
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
くつろぎのひとときを。



開催日程 2017年

4月23日（日）・5月4日（木祝）・6月18日（日）
7月29日（土）・8月20日（日）・9月10日（日）
10月8日（日）・10月29日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 3,600円（昼食・保険料含む）
- * 定員 * 20名（先着順）

タイムスケジュール

- 9:30 集合受付、セラピー説明。
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 山小屋到着。
精進料理をベースにした特製セラピー弁当でランチのあとは
ハンモックや森呼吸でリラックスタイム。
- 15:00 セラピー終了。

自由に
過ごしたい！

森林セラピー フリープラン

高野山森林セラピーを何度も楽しんで頂いている方へ、
山小屋周辺森林の中で過ごす時間をたっぷり取りました。
ハンモックで読書やお昼寝、風景を写真に撮ったり、
絵を描いたり。周辺をゆっくり散策するのもいいかも。
ここで過ごす時間は、自分で考えるオリジナルプラン。
日常とかけ離れた贅沢な時間を森林の中でお過ごし下さい。

※このツアーでは奥の院参道の案内は省略しています。また、ご参加頂く皆様に気持ちよくお過ごし頂けるようご協力をお願いしています。持参物等に制限を設けさせて頂く場合もありますので予めご了承下さい。

ひとりで
参加したい！

森林セラピー ソロプラン

通常の体験ツアーを、
お一人様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、
ゆっくりのんびり時間を過ごして頂けます。
周りを気にせず、高野山の森林の時間を楽しんで下さい。

開催日程 2017年

4月30日（日）・8月5日（土）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 3,600円（昼食・保険料含む）
- * 定員 * 20名（先着順）



開催日程 2017年

5月14日（日）・9月16日（土）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 3,600円（昼食・保険料含む）
- * 定員 * 20名（先着順）



瞑想も
体験したい！

森林セラピー × 阿字観体験

体験ツアーのプログラムの中に、真言宗の瞑想法「阿字観（あじかん）」を取り入れました。専門講師の指導のもと、森林の中でより深いリラクセスを体感して頂けます。

※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 2017年

5月6日（土）・7月16日（日）・8月26日（土）
9月17日（日）・10月21日（土）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 4,200円（昼食・保険料・指導料含む）
- * 定員 * 20名（先着順）

モノ作りも
体験したい！

森林セラピー × クラフト体験

高野山に深いかわりのある樹木を使ってセラピーの時間にクラフト体験を楽しみます。日常生活の中でも高野山の自然に寄り添えるアイテム、自分で作るとさらに愛着も。

念珠（プレスレット）

高野山の杉珠とパワーストーンを組み合わせ腕輪念珠（プレスレット）を作ります。自分で珠を結いでいく作業ひとつひとつに、心を込めて特別な念珠を作りましょう。

開催日程 2017年

5月13日（土）・8月27日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 5,000円（昼食・保険料・材料費含む）
- * 定員 * 10名（先着順）



アロマスプレー

高野山で大切に守り育てられている杉やヒノキの精油を使ってアロマスプレーを作ります。リラクセス作用やリフレッシュ効果をもたらすアロマスプレーで高野山の森林の香りを身近に楽しんでください。

開催日程 2017年

7月23日（日）・9月3日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 4,500円（昼食・保険料・材料費含む）
- * 定員 * 20名（先着順）



五感で
感じたい!

「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」を五感で感じることで心と身体にもたらされる「癒し」の効果を楽しまします。

このツアーでは、それぞれ五感の効果を感じるのにぴったりな季節を選びました。

五感をフルに活かして森林の恵みを感じ、全身の感覚で楽しんで下さい。

味 「春の恵み」を楽しむセラピーツアー

春の山菜を中心に、山や森から採れる恵みを味わいます。
ご用意する食材は当日のお楽しみ。



開催日程 2017年5月5日 (金祝)

触 「森林」を楽しむセラピーツアー

森林の中に身を置き、小さな植物の世界に視線を合わせましょう。触れることで「癒し」の効果を感じてみましょう。



開催日程 2017年6月24日 (土)

意 「高野山」を楽しむセラピーツアー

少し違った視点から奥深い「高野山」に触れてみませんか。お坊さんのご法話など、「心に触れる」をテーマにしたセラピーを。

開催日程 2017年6月4日 (日)

嗅 「香り」を楽しむセラピーツアー

高野山に馴染みのある針葉樹林系のアロマを中心に、深く知ることで身近に楽しみましょう。クラフト体験もあり。

開催日程 2017年9月23日 (土)

視聴 「鳴き声」を楽しむセラピーツアー

森林に棲む生き物たちの声を聴き、色や姿を楽しみましょう。この季節は野鳥観察にぴったりです。



開催日程 2017年6月11日 (日)

- *集合* 9:30 一の橋案内所前
- *解散* 15:00 一の橋もしくは中の橋参道入口
- *料金* 各ツアー共に お一人様 4,500円
(昼食・保険料・材料費等含む)
- *定員* 各ツアー 10名 (先着順)

もっと
歩きたい!

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。

高野山を代表する樹木の一つ「コウヤマキ」の林に分け入るルート、昨年秋に世界遺産に追加登録された黒河道を楽しむルート、高野山への参詣道を代表する町石道ルート。

各ルート共に高野山の自然の豊かさを体感できるルートです。

※各コース共に標高差のあるロングコースになりますので、普段山歩き等に親しまれている方向けの健脚コースです。

コウヤマキ純林ルート

女人堂の奥にある、コウヤマキの純林は少し特別な雰囲気にもまれた場所。静謐な雰囲気を楽しみながら、高野山をぐるっと囲むように作られた参詣道「女人道」を歩きます。

【行程距離：約5.4km】

開催日程 2017年7月30日 (日)

- *集合* 9:30 女人堂バス停
- *解散* 16:00 靈宝館前
- *料金* お一人様 4,200円
(昼食・保険料込)
- *定員* 10名 (先着順)



黒河道ルート

昨年世界遺産に追加登録されたルートを含め、高野の原生林の雰囲気や昔林業で使われていたトロコ軌道の軌跡なども楽しめるトレッキングルートです。

【行程距離：約6km】

開催日程 2017年8月11日 (金祝)

- *集合* 9:30 一の橋案内所前
- *解散* 15:00 中の橋参道入口
- *料金* お一人様 4,200円
(昼食・保険料込)
- *定員* 10名 (先着順)



町石道ルート

高野山のふもと九度山から大門までの参詣道を途中紀伊細川から歩きます。109mごとに建てられた石塔や、古道を取り巻く自然を楽しみながらゆっくり歩きましょう。

【行程距離：約8km】

開催日程 2017年11月3日 (金祝)

- *集合* 9:30 南海紀伊細川駅
- *解散* 15:00 大門 予定
- *料金* お一人様 4,200円
(昼食・保険料込)
- *定員* 10名 (先着順)



高野山森林セラピー基地は、基地登録の認定を受けてから今年で10年を迎えることができました。

「世界遺産 高野山千年の森」を二千年に。長い歴史と貴重な自然環境を次の世代につないでいけるよう新しい1本の樹を一緒に育てていきましょう。

※ 植樹プランは体験ツアーと同じ行程の中で30分程かけて行います。植樹に使用する樹木・器具等備品は当日こちらでご用意させていただきます。

なだらかな斜面などで行いますので足元が不安定な場合もございます。

土等で汚れても問題のない服装・靴でお越しください。



開催日程 2017年 10月15日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00 ~ 15:30
一の橋もしくは中の橋参道入口
- * 料金 * お一人様 4,200円（昼食・保険料含む）
- * 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

高野山の霊草

「コウヤマンネングサ」

高野山の沢筋や鬱蒼としたスギ林の地表には緑の苔の絨毯が広がっています。湿度の多い高野山ではよく見かける風景で、森林の中をより濃厚な緑の世界にしてくれています。

その中の1種類にひときわ背の高い苔があります。それがコウヤマンネングサです。コウヤマンネングサは普通の苔とは少し違った形をしており、5センチ程の茎の上に緑の葉を茂らせ、その姿はさながら苔の世界の小さな樹木のようなのです。

昭和30年代までは、高野山の町中でよく見かけるコウヤマキの枝葉を販売する露店等でこのコウヤマンネングサも沢山販売されていました。そのため自然界では激減してしまい森林の中で自生している姿を見かけることが難しくなっていました。やがて、露店の店頭からも姿を消してしまいました。

現在は、その数も徐々に回復しており、森林を歩いている途中でコウヤマンネングサの群落を見ることができるようになりました。

森林セラピーで訪れるコースでも見かけることがあれば、ぜひ実際に触れて感触を楽しんでみてください。



高野山登山道脇にあるコウヤマンネングサ

森林セラピー スケジュールカレンダー

4月

- 23 (日) 森林セラピー体験ツアー
- 30 (日) 森林セラピーフリープラン

5月

- 4 (木祝) 森林セラピー体験ツアー
- 5 (金祝) 五感+αで感じるセラピーツアー (味)
- 6 (土) 森林セラピー×阿字観体験
- 13 (土) 森林セラピー×クラフト体験 (念珠)
- 14 (日) 森林セラピーソロプラン

6月

- 4 (日) 五感+αで感じるセラピーツアー (意)
- 11 (日) 五感+αで感じるセラピーツアー (視聴)
- 18 (日) 森林セラピー体験ツアー
- 24 (土) 五感+αで感じるセラピーツアー (触)

7月

- 16 (日) 森林セラピー×阿字観体験
- 23 (日) 森林セラピー×クラフト体験 (アロマ)
- 29 (土) 森林セラピー体験ツアー
- 30 (日) 古道歩きツアー (コウヤマキ純林)

8月

- 5 (土) 森林セラピーフリープラン
- 11 (金祝) 古道歩きツアー (黒河道)
- 20 (日) 森林セラピー体験ツアー
- 26 (土) 森林セラピー×阿字観体験
- 27 (日) 森林セラピー×クラフト体験 (念珠)

9月

- 3 (日) 森林セラピー×クラフト体験 (アロマ)
- 10 (日) 森林セラピー体験ツアー
- 16 (土) 森林セラピーソロプラン
- 17 (日) 森林セラピー×阿字観体験
- 23 (土) 五感+αで感じるセラピーツアー (嗅)

10月

- 8 (日) 森林セラピー体験ツアー
- 15 (日) 植樹プラン
- 21 (土) 森林セラピー×阿字観体験
- 29 (日) 森林セラピー体験ツアー

11月

- 3 (金祝) 古道歩きツアー (町石道)

四季折々の鳥たち

標高約800mの緑豊かな高野山では、四季を通じてたくさんの可愛らしい鳥たちの姿や鳴き声を楽しむことができます。声が聞こえたら少し立ち止まって鳥たちのさえずりに耳を傾けてみて下さい。



コガラ
観察時期：通年



コゲラ
観察時期：通年



オオルリ
観察時期：夏



エナガ
観察時期：通年



カケス
観察時期：通年



Forest Therapy Koyasan 2017

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・問い合わせ窓口 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

【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・お問い合わせは、TEL : 0736-56-2616