



世界遺産 高野山千年の森

森林セラピー®

体験ツアー 2019

ようこそ。

おかえり。

ごゆっくりどうぞ。

いつも、いつでも、いつまでも。
ここにはのんびりゆったりとした時間が
流れています。
日常の喧騒から離れて、休日は
「森林時間」をゆっくりお過ごしください。

五感で楽しむ「森林セラピー」。
自然の色彩や香り、味覚や肌触りなど、
身体の「感覚」を使って楽しむ
新しい森林の楽しみ方です。

大きく深く、森呼吸。
さあ、一緒に「森林」を楽しみましょう。



2019年度 森林セラピー スケジュールカレンダー

-  **4月** **7日 (日)** : セラピールートを巡る
古道歩きツアー【第1回:長坂榎尾道】
13日 (土) : 森林セラピー体験ツアー
14日 (日) : セラピールートを巡る
古道歩きツアー【第2回:不動坂道】
28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)

-  **5月** **3日 (金祝)** : 森林セラピー×阿字観体験
5日 (日) : 五感+αで感じるセラピーツアー
【味】
12日 (日) : 森林セラピー体験ツアー
18日 (土) : 森林セラピーソロプラン
26日 (日) : 森林セラピー×クラフト体験

-  **6月** **2日 (日)** : 五感+αで感じる
セラピーツアー【意】
9日 (日) : 森林セラピー体験ツアー
15日 (土) ~16日 (日)
: 五感+αで感じる
セラピーツアー【視聴】
22日 (土) : 阿字観体験×念珠作り

-  **7月** **7日 (日)** : 五感+αで感じる
セラピーツアー【触】
14日 (日) : 森林セラピー×阿字観体験
20日 (土) : 森林セラピー体験ツアー

-  **8月** **4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)
18日 (日) : 森林セラピー体験ツアー
24日 (土) : 森林セラピー×阿字観体験

-  **9月** **1日 (日)** : 森林セラピーソロプラン
7日 (土) : 森林セラピー体験ツアー
21日 (土) : 五感+αで感じる
セラピーツアー【嗅】
22日 (日) : 阿字観体験+念珠作り

-  **10月** **13日 (日)** : 森林セラピー×阿字観体験
20日 (日) : 森林セラピー体験ツアー
26日 (土) : セラピールートを巡る
古道歩きツアー【京大阪道】

-  **11月** **10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お過ごしください。



開催日程 2019年

4月 13日 (土) ・ 5月 12日 (日) ・ 6月 9日 (日)
7月 20日 (土) ・ 8月 18日 (日) ・ 9月 7日 (土)
10月 20日 (日) ・ 11月 10日 (日)

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 3,600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」でリラックスタイム。
- 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。



森林セラピー ソロプラン

森林セラピー体験ツアーを、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、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 2019年

5月 18日 (土) ・ 9月 1日 (日)

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 3,600円 (昼食・保険料込)
- * 定員 * 20名 (先着順)

※こちらのプランはお一人様でのお申込に限らせて頂きます。
お2名様以上でのお申込みは他の日程にてお申込みをお願いいたします。

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、
心も体も深いリラクセ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 2019年

5月3日（金祝）・7月14日（日）
8月24日（土）・10月13日（日）



- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 解散 * 15:00頃 中の橋バス停付近
- * 料金 * お一人様 4,200円（昼食・保険料込）
- * 定員 * 20名（先着順）

阿字観体験×念珠作り

人気の阿字観体験と念珠作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クセス感が深まります！



開催日程 2019年

6月22日（土）・9月22日（日）

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

※ 参加人数が多い場合は念珠作りと阿字観体験の
スケジュールを午前・午後の入替制にさせて頂く
場合があります。予めご了承ください。



森林セラピー フリープラン

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とったくつろぎプラン。
昨年好評だった森林カフェと親子の夏休みプラン、
今年も引き続き開催します！

※フリープランは奥の院の案内は省略させていただきます。

美味しく
楽しく
心地よく。

森林カフェライブラリー

ご自宅でも楽しめる
森林の香りブレンド
ドリップパックの
お土産つき♪

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「森林の香り」ブレンド
が楽しめるカフェと、大阪府高石市の図書館
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 2019年 4月 28日 (日)

- *集合* 9:30 一の橋案内所前
- *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)

親子で楽しむ森林セラピー

森林は
楽しい！

夏休みの1日は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。



開催日程 2019年 8月 4日 (日)

- *集合* 9:30 一の橋案内所前
- *解散* 15:00頃 中の橋バス停付近
- *料金* お一人様 大人 3,600円
お子様 2,000円
(昼食・諸費用・保険料込)
- *定員* 30名 (先着順)

※ご参加お申込みは、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。



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」の効果を楽しまます。
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



開催日程：
5月5日（日）



春の野草や山菜を中心に、
里山や森林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。

嗅

「香り」を楽しむ



開催日程： 9月21日（土）

森林の樹々や草花のみずみずしい
香りを楽しみます。

アロマの効能や背景を知って
身近に楽しみましょう。
アロマを使ったクラフト体験もあり。



意

「高野山」を楽しむ

「心」の視点から高野山に触れてみませんか。
高野山の僧侶から様々なお話を伺います。
今回は宗教に関わる「音」を
テーマに楽しみます。



開催日程：
6月2日（日）



お泊りプラン

視
聴

「鳴き声」を楽しむ

高野山は可愛い野鳥や動物がたくさんいます。
いつもは日中だけのひと時ですが、夜・朝を
通して滞在するとまた違った景色や音色を体
験できるかも。



開催日程：6月15日（土）～16日（日）

6月15日（土）16：00 集合
高野山森林公園内ログハウスにて宿泊
●ナイトハイク：夜行性の動物たちの
気配や鳴き声に耳を澄ましながらか散策
6月16日（日）7：00～14：00 頃 解散予定
爽やかな朝の空気の中で鳥の声を
聴きながら朝食を。
森林を歩きながら鳥の声や姿、
自然の様々な色を楽しみましょう。

集合 16：00 一の橋案内所前
定員 15名（先着順）
料金 お一人様 12,000円
（1泊3食、諸費用込）



注意事項
シャワーあり、寝袋レンタル可。
人数の状況で相部屋でお願いする
場合もあります。
申込後詳細を別途案内させていただきます。

触

「森林の癒し」を楽しむ



開催日程：7月7日（日）

今回は「森林療法」を通して
「森林」と「自己」に触れる
癒しのセラピーです。
ナチュラルセラピストの案内
で心と身体も元気になれる
森林セルフケアを体験。



集合 9：30 一の橋案内所前
（【視聴】16：00）
解散 15：00 頃 中の橋バス停付近

定員 【味】・【視聴】15名（先着順）
【意】・【触】・【嗅】20名（先着順）

料金 【味】お一人様 5,000円
【視聴】お一人様 12,000円
【意】【触】【嗅】
お一人様 4,500円
（各プラン共に昼食・保険料・諸費用込）

森林セラピー×クラフト体験

高野山に深いかかわりのある草木や樹木を使ってクラフト体験を楽しみます。

山から出る間伐材（スギ・ヒノキ）からできた布を使って草木染のストールを作りましょう。

染める布地から植物まですべてMade In Koya.

思い入れのある1枚が出来上がります。

縁樹の糸プロジェクト

樹木と文化を紡ぎ、自然環境と社会の循環・調和・持続を高める。自然とのつながりを愉しむライフスタイルを提案するプロジェクトです。製造工程でこぼれ落ちる木くずや端材、森林から伐り出される間伐材を糸に紡ぎあげ、新しく布として生まれ変わります。樹をまとい、自然とうつろう。そんな素敵な試みが高野山の木を使って行われています。



開催日程 2019年 5月 26日（日）

- * 集合 * 9:30 一の橋案内所前
- * 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)

ratt

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

コウヤハンショウヅル

6月高野山の森。小鳥たちの囀りが森から降りそそいできます。そのころ林縁にひっそりと咲いている蔓性の植物があります。花の色は赤紫。花の形は釣り鐘状。花の付け根には花を包み込むように萼に似た総包がついています。これがコウヤハンショウヅルです。コウヤハンショウヅルに近い仲間ハンショウヅルがありますが、総包は花柄の途中についているので、その違いは歴然としています。その姿からコウヤハンショウヅルの事を「スカートをはいたハンショウヅル（半鐘蔓）」と親しみをこめて呼ぶ事があります。高野山ではハンショウヅルの仲間は、コウヤハンショウヅル、トリガタハンショウヅル、シロバナハンショウヅルを見ることができますが、個体数はそれほど多くありません。また、不動坂ではタカネハンショウヅルが記録されていますが、こちらはまだ見たことがありません。コウヤハンショウヅルは、紀州、四国、九州と带状に連なるソハヤキ要素といわれる植物で「高野」の名前がつけられています。最近はずっかり激減してしまい、写真のような大きな株を見つけることが困難になってしまいました。



高野「めざめ」の森づくり実行委員会事務局

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: jiryoun@extra.ocn.ne.jp

Facebook: facebook.com/jiryoun.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・お問い合わせは、TEL: 0736-56-2616



Forest Therapy Koyasan 2019

