



高野山 千年の森
高野山森林セラピー
体験ツアー

2022

私たちの身近にある森林。
 森林を歩くだけで肩の力が抜け、
 元気になります。
 樹々は空気を綺麗にしてくれます。
 光合成により酸素を作り出します。
 足元のフカフカな土は降った雨を地中にため、
 濾過した上で川になって流れていきます。
 たくさんの動植物のすみかとなり、
 生命が育まれています。
 実は森林は様々な働きをしています。
 森林を歩くと、
 その営みに少し目を向けてみてください。
 きっと少しだけ特別な時間になります。

2022年度 森林セラピースケジュールカレンダー

※昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染状況により、スケジュールの変更・中止をさせて頂くことがあります。
 変更・中止の場合は個々にお知らせしますと共にHPにて開催予定情報を掲載させていただきますのでご確認ください。
 また、ツアーにご参加の皆様には、感染防止対策として、体温測定、マスクの着用、手指消毒の御協力をお願いします。
 またツアーについては、独自のガイドラインに沿った形で開催させて頂きますので、ご理解・御協力の程よろしくお祈りいたします。

5月 1日(日) : 森林セラピー体験ツアー
 4日(水祝) : 五感+αで感じる
 セラピーツアー【味】
 8日(日) : 森林セラピー×阿字観体験
 15日(日) : 森林セラピー 森林プラン
 22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
 28日(土) : 五感+αで感じる
 セラピーツアー【意】
 29日(日) : 森林セラピー ソロプラン

6月 4日(土) : 森林セラピーフリープラン
 森林ヨガ
 12日(日) : 森林セラピー体験ツアー
 18日(土) ~ 19日(日)
 : 五感+αで感じる
 セラピーツアー【視聴】
 26日(日) : 阿字観体験×念珠づくり

7月 3日(日) : 森林セラピー体験ツアー
 10日(日) : 森林セラピー 森林プラン
 17日(日) : 五感+αで感じる
 セラピーツアー【嗅】
 24日(日) : 森林セラピー×阿字観体験
 31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

8月 21日(日) : 五感+αで感じる
 セラピーツアー【触】
 28日(日) : 森林セラピー体験ツアー

9月 4日(日) : 阿字観体験×念珠づくり
 10日(土) : 【夜開催】お月見プラン
 11日(日) : 森林セラピー体験ツアー
 24日(土) : 森林セラピーフリープラン
 森林ヨガ

10月 16日(日) : 森林セラピー 森林プラン
 22日(土) : 森林セラピー ソロプラン
 23日(日) : 森林セラピー×阿字観体験
 30日(日) : 森林セラピールートを巡る
 古道歩きツアー
 【京大阪道不動坂+コウヤマキ
 植物群落保護林ルート】

11月 6日(土) : 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。
 (人数・内容により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

高野山森林セラピーの看板プラン。
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「森林呼吸」やハンモックなどでくつろぎのひと時をお楽しみください。

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、御廟参拝、森林エリアへ
- 12:00 森林に囲まれた山小屋へ到着
地元の食材をふんだんに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「一本杉」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。

開催日程 2022年

5月1日(日)・6月12日(日)・7月3日(日)・
8月28日(日)・9月11日(日)・11月6日(日)

宿坊お泊り
次の日は
体験ツアー

今年は・・中秋の名月! お月見プラン
9月10日(土) / 18:30~20:00

秋はススキがとてもきれいなスキー場。
月明りに照らされた広い空間で、秋の虫たちの
綺麗な鳴き声に耳を傾ける・・贅沢なお月見です。
※雨天中止、曇天の場合は月のお話とナイトツアーに変更。

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楽しんで頂けるよう、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、それぞれの楽しみ方で森林セラピーをご満喫ください。

開催日程 2022年

5月29日(日)・10月22日(土)

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、
皆様それぞれの感覚で「森林歩き」をお楽しみ下さい。
五感で深く、ゆっくり森林を楽しむプランです。

※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ります。

開催日程 2022年

5月15日(日)・10月16日(日)

【森林セラピー体験ツアー／ソロプラン／森林プラン 共通】

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)

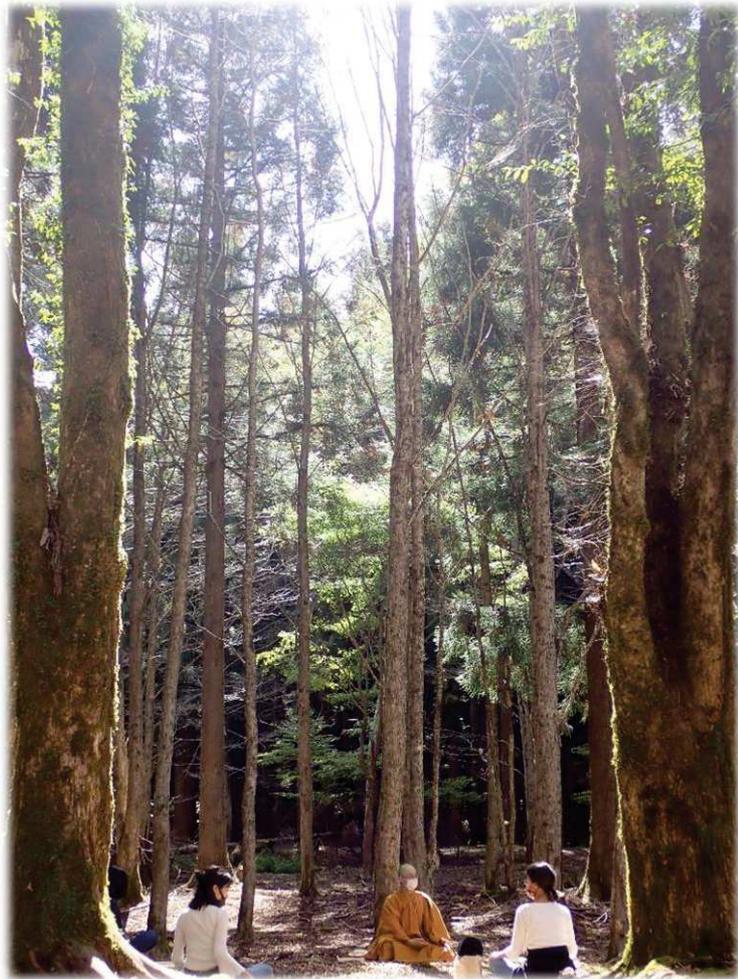


森林セラピー×阿字観体験

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感してください。

※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 2022年

5月8日（日）・7月24日（日）・
10月23日（日）

- *集合* 9:30 一の橋案内所
- *解散* 15:00 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* 15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たプラン。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。午後からは気持ちを込めて作った念珠を身に着けての阿字観体験。更にリラックス感が深まります。

※選べる天然石※ 1種類選んで頂きます。

- ・ローズクォーツ：薄桃／自己肯定・恋愛成就
- ・ラベンダーアメジスト：紫／癒し・リラックス効果
- ・水晶（クォーツ）：透明／生命力活性化・浄化作用
- ・翡翠（ヒスイ）：緑／友情と幸運・自己表現
- ・ソーダライト：青／夢や目標のサポート



開催日程 2022年

6月26日（日）・9月4日（日）

- *集合* 9:30 一の橋案内所
- *解散* 15:00 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* 15名（先着順）



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。
今年も引き続き、カフェでのんびり・親子でゆったり、
ヨガでリフレッシュ♪お好きなプランにてお楽しみ
ください。

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ドリンクを片手にのんびり
読書などはいかがでしょう？
今年も毎年お世話になっている珈琲もくれんオリジ
ナルブレンドをはじめハーブティーなどもご用意して、
カフェを充実！
1日限りの森林の図書館もオープンします！

開催日程 2022年 5月22日（日）

- *集合* 9:30 一の橋案内所
- *解散* 15:00 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）

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ツリークライミングなど、
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や川遊びも一緒にどうぞ。
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 2022年 7月31日（日）

- *集合* 9:30 一の橋案内所
- *解散* 15:00 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）

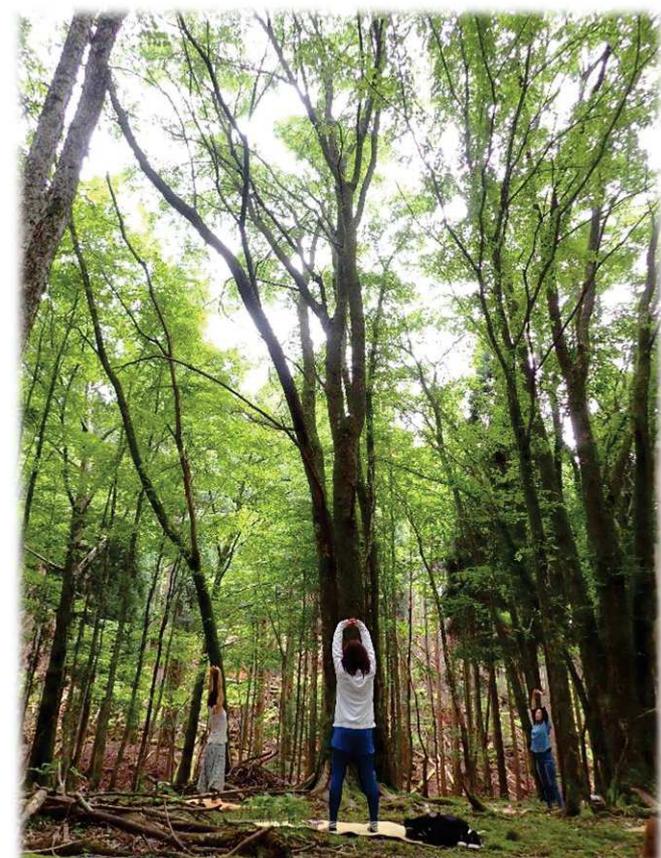
※ご参加お申込は、1グループにつき5名までとさせていただきます、
お子様は主に幼児・小学生を対象とさせていただきます。

ヨガで楽しむ森林セラピー

開放的な森林の中でヨガを楽しみませんか？
高野山の清らかな空気をたっぷり取り込んで、
心も身体もリフレッシュできます。
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。
講師はリラックスヨガなどを指導している
辻須美代先生です。

開催日程 2022年
6月4日（土）・9月24日（土）

- *集合* 9:30 一の橋案内所
- *解散* 15:00 中の橋バス停付近
- *料金* お一人様 大人 5,000円（昼食・保険料込）
- *定員* 20名（先着順）





「春の恵み」を楽しむ

春の野草や山菜を中心
に楽しむ野外のお食事会。
春の息吹を頂きます。
今年はみんなで一緒に料理を楽しみましょう！



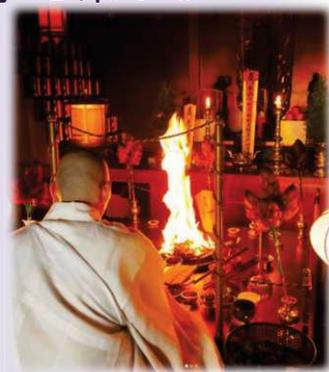
※コロナ感染状況等により内容を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

開催日 2022年 5月4日 (水祝)
料金：6,000円 (昼食費・保険料込)

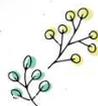


「高野山」を楽しむ

高野山でゆったりと過ごすひと時。歴史と文化に彩られた「高野山」に触れてみましょう。
奥の院参拝の後は、寺院光明院住職による護摩祈祷と院内拝観、昼食をお楽しみいただきます。



開催日 2022年
5月28日 (土)
料金：6,000円 (昼食費・保険料込)



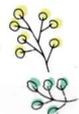
「森林の色・声」を楽しむ

動植物の活動が活発になる季節。生命力溢れる植物や動物たちの日常の営みを覗きに森林の中に出かけませんか？
植物・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や花たちに会いに行きましょう。



開催日 2022年
6月18日 (土) ~ 19日 (日)
料金：14,000円
(宿泊費諸費用・保険料込)

※1日目：18日 (土) 夕方集合、ナイトハイク、宿坊泊
2日目：19日 (日) 早朝散歩と日中主に森林にて野鳥観察とセラピー
詳細はお申込受付後別途ご案内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、森林の樹々がもつ多くの「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」の効果を楽しみます。
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五感で感じ、全身で楽しみましょう。



「森林の香り」を楽しむ

高野山の森林から生まれたアロマオイル。森林を歩きながら目で感じ、香りで感じましょう。
高野産のアロマオイルを使ったワークショップも楽しめます。

開催日 2022年
7月17日 (日)
料金：6,000円
(昼食費・保険料込)



「森林の育み」 を楽しむ



森林セラピーの舞台、高野山の森林。手入れをすることで、環境はとてよくなります。間伐体験や森林の手入れを通して自然と触れ合いましょう。

開催日 2022年
8月21日 (日)
料金：4,000円
(昼食費・保険料込)



【各プラン共通 (「視聴」は異なります)】

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下さい。

定員 【味】 【視聴】 【意】 15名 【触】 【嗅】 20名 (すべて先着順)

森林セラピールートを巡る古道歩きツアー

【高野街道京大阪道不動坂～コウヤマキ植物群落保護林ルート】

高野山へと通じる参詣道は、信仰の道として古来より多くの人々に親しまれ、現在でもトレッキングルートとして利用されています。

今回は紅葉を楽しみながら、高野山の麓からほぼ直線に高野山へ上がる古道を歩きます。

南海高野下駅を出発し、近代まで多くの参拝客が行き交い、宿場や茶屋が立ち並ぶ街道として栄えた長坂榎尾道を登り、高野山極楽橋駅からケーブルを望みながら不動坂を登ります。

高野山を代表する樹木コウヤマキが林立するエリアを歩き、最終ゴール女人堂を目指します。

昔の面影に想いを馳せながら高野山へと辿るいにしへの道を歩きます。

開催日程 2022年 10月 30日 (日)

集合 9:30 南海高野線 高野下駅

解散 15:30頃 女人堂周辺

料金 お一人様 4,500円 (昼食・保険料込)

定員 15名 (先着順)

※このルートは登りがメインのロングトレイルです。

普段から山歩きに親しまれている方向けの剣客コースです。集合場所周辺に駐車場はございませんので公共機関の御利用をおすすめします。お車でご参加の場合は高野山内にお車をとめて頂き、電車で集合場所までお越しください。



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

ミゾソバ・アキノウナギツカミ

9月、高野山の湿地や道端をピンクや白に彩るタデの仲間を多く見かけることが出来ました。場所によっては、写真のように大群落となり、お花畑を形成する事もありました。

写真ではミゾソバとアキノウナギツカミが混棲しています。

両種とも金平糖に似た可愛らしい花を咲かせるので、花だけでは識別が困難ですが、葉を見ると識別は簡単です。

実は、写真の撮影は2007年で今から15年ほど前の写真です。

当時は、このような群落を随所で見る事が出来ましたが、今はシカが増えた為ほとんど見かけることが出来なくなりました。

因みに写真の撮影場所は森林セラピーで訪れる山小屋近くのハンモックをする場所の近くです。また再び群生で彩られることを願います。





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

【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

HP : <https://www.forest-koya.com/>

Facebook : <https://www.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