

世界遺産
高野山

高野山 千年の森

森林セラピー®

体験ツアー



高野山 森林セラピー

「森林セラピー」は、森の自然が織りなす風景や香り、音色や肌触りなど五感を使って楽しむことで心と身体がリセットされる癒しのプログラムです。

森林浴効果を科学的に検証した「森林セラピー」を通して、高野山の魅力を気軽に体験していただくことができます。

弘法大師空海が開いた祈りの聖地、高野山。
1200年の歴史が育んだ森の空気と生命力に抱かれ、
くつろぎと癒しの時間へといざないます。

高野山の自然と歴史文化に親しみながら、
リラックスした癒しの休日をお楽しみください。

まずは
体験から!!

森林セラピー 体験ツアー

高野山の文化と自然を気軽に体験できるツアーです。奥之院参道周辺をゆったり散策した後は山小屋でくつろいだ時間を過ごしていただきます。森の中で瞑想をベースにした森呼吸やハンモックなどでリラックスした時間を楽しめます。



タイムスケジュール

- 9:30 集合受付、セラピー説明、オリエンテーリング
セラピーガイドの案内のもと、高野山特有の歴史・宗教文化、自然に触れながら、一の橋から奥之院参道を散策、奥之院裏森林エリアへ。
- 12:00 山小屋にて昼食、リラックスタイム
精進料理をベースにした特製セラピー弁当、ハンモックや森呼吸などでくつろぎのひとつときをお過ごしください。
- 15:00 セラピー終了
一の橋もしくは中の橋にて解散。

※天候等により実施内容は随時変更されます。

開催日程

2015年

5/23 (土) ・ 6/6 (土) ・ 7/19 (日) ・ 8/8 (土)
9/12 (土) ・ 9/27 (日) ・ 10/17 (土) ・ 10/25 (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 ¥3,500 (昼食・保険料含む)

定員

20名 (先着順)

深い
リラックス!!

あじかん

森林セラピー × 阿字観体験

体験ツアーで実施するプログラムに阿字観を取り入れました。

専門講師による指導のもと、森の中で静かに瞑想をすることでより深くリラックスしたひと時を。



※阿字観とは…

真言宗に伝わる瞑想法で、座禅のように心静かに座り、大自然をあらゆる梵字を心の中で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の中に取り入れ、大自然と一体になるのを感じることで心と身体の浄化へと導きます。

タイムスケジュール

- 9:30 集合受付、オリエンテーリング
一の橋から奥之院参道を散策。奥之院裏森林エリアへ。
- 11:30 山小屋到着、阿字観体験
- 12:30 昼食・ハンモック・森呼吸など
リラックスタイム
- 15:00 奥之院御廟自由参拝
もしくは中の橋解散

※雨天の場合、阿字観は山小屋内での実施になります。

開催日程

2015年

8/1 (土) ・ 9/20 (日)

【集合】 9:30 一の橋案内所前

【解散】 15:00 予定

料金

お一人様 ¥4,000 (阿字観指導料・昼食・保険料含む)

定員

20名 (先着順)

モノ
づくりも!!

森林セラピー × クラフト体験

森林セラピーの中に、自然を楽しむクラフトを織り交ぜてみました。
季節の植物の色を用いて染め上げる草木染め。
高野山に植生する樹木のオイルを使って作るアロマスプレー。
森の中でくつろぎ、遊びながら自然の色と香りをお持ち帰り。

草木染め

染めに使用する植物を採取しながら山小屋へ。
染め体験をしながらゆったり昼食、
ハンモックや森呼吸などのんびりした時間を
過ごしていただきます。



開催日程

2015年

7/26 (日) 10:00~15:00

【集合】 9:30 一の橋

【解散】 15:00 予定

料金

お一人様 ¥4,000 (材料費・昼食・保険料含む)
※染めに使う素材はA4サイズのエコバックか手拭になります。
在庫状況によりしますので、希望をお受けすることはできません。

定員

20名 (先着順)

アロマスプレー

体験ツアーのタイムスケジュールの中で、
山小屋で過ごす時間を使って作ります。
使用するアロマオイルは当日のお楽しみ。



開催日程

2015年

8/29 (土) 10:00~15:00

【集合】 9:30 一の橋

【解散】 15:00 予定

料金

お一人様 ¥4,000 (材料費・昼食・保険料含む)

定員

20名 (先着順)

アクティブも
リラックスも!!

森林セラピールートを巡る 山歩きツアー

高野山のセラピールートとして登録されている8つのルートの中から
季節で楽しめるルートピックアップしました。

各ルートの魅力を満喫できるプランです。

※高低差のあるロングコースです。普段山歩きなどに親しまれている健脚の方向け。

摩尼山ルート

新緑が綺麗な季節にぴったり。

高野三山の一つ摩尼山～黒河峠を巡り自然を満喫。

山歩きの後は山小屋にて昼食、森呼吸などでリラックス。

【行程】 中の橋～御廟参拝～摩尼山～黒河峠～山小屋（昼食）
～参道～中の橋 ・距離：約5km



開催日程

2015年

5/31（日） 9：30～15：30

【集合】 9：30 中の橋

【解散】 15：30 中の橋

料金

お一人様 ¥4,000（昼食・保険料含む）

定員

10名（先着順）

町石道ルート

九度山から続く祈りの道。

標高ごとに変わる景色や植物を楽しみながら

歴史の道を歩きます。途中森の中でリラックス。

【行程】 紀伊細川駅～矢立～見晴ポイント（昼食）
～鏡石（森呼吸）～大門 ・距離：約8km



開催日程

2015年

10/3（土） 10：00～15：30

【集合】 10：00 紀伊細川駅

【解散】 15：30 大門予定

料金

お一人様 ¥4,000（昼食・保険料含む）

定員

10名（先着順）

森林セラピー スケジュールカレンダー

2015年

5

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

■ 体験ツアー

■ 阿字観体験

■ クラフト体験

■ 山歩きツアー

表記日程以外でも、希望に合わせた日程・プランにて実施が可能です。
お気軽にお問い合わせください。(5名様～、プランにより別途お見積)

ぜひ、高野山 1200年の森林をご体感ください。
お問い合わせは下記まで。



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

Forest Therapy Koyasan

