

生活クラブ
スタッフ
提案の旅
伊藤 望 企画

リトリート施設を貸切り、専門スタッフの指導でトリートメント&スパ、ラドン温浴、ヨガ、ウォーキングでデトックス&リラクゼーション！

八ヶ岳高原でウェルネス体験！ 都会の喧騒を離れ、癒される！リトリートツアー 2日間

ゆったりと特急
グリーン車利用！
12名様
限定！



ウェルネス用特別メニュー(夕食一例)



夜は中庭の焚火を囲んでご歓談！

本年7月に新企画し催行したリトリート体験ツアーです。ご希望により秋にも再取組します！「ウェルネス」(健康)を基盤としてより生き生きと充実した生活を目指すことは近年特に注目されている生活改善の手法・考え方であり、日本でも一般の方だけでなく企業が従業員の生活や満足度を向上させるために特にも重視して実践するようになっています。また「リトリート」とは数日間、日常から離れたいつもと違った環境で体験を楽しむ、**疲れた心や体を癒す**過ごし方で、「リトリートツアー」は観光旅行とは違いゆったりと日常を忘れてリフレッシュする時間を楽しむもので、欧米等では近年特に人気があります。組合員の皆さまも日頃の食事に特に気を使って生活クラブの「安心安全」の消費財を中心に口にされていることと思いますが、一方「心」の方はどうでしょうか。「物価高で日々の生活に疲れ切っているよ!」という方も多いのではないですか？本ツアーではそんな皆さまの「心の食事」も「安心安全」にしようと企画した**新体験企画**です！

自然由来の化粧品や健康食品・ライフスタイル事業で日本全国にネットワークを持つアルソア慧央グループが山梨県北杜市の小淵沢本社の近く、八ヶ岳高原にある人気の健康体験&宿泊施設「女神の森ラッシュウェルネスリトリート」(※個人での予約・利用は現在できません)でゆったりと丸1日、生活クラブの貸切りでトリートメント&スパとウェルネス体験をします。(※「**ルラシュ**」はフランス語で「**リラックス**」や「**心が解放された**」の意) まず本格的な測定器を使って計測し、参加者皆さまの体調をチェックします。さらにご希望に合わせて専門スタッフがトリートメントを施術します。そしてオーガニック食材を中心としたウェルネスのための特別メニューをいただいて、心と体を内側からトリートメント&デトックスします！(※**年齢の男性の方であっても問題なく、その方に合ったプログラムを体験できますよ!**) また施設内の体験スペースでは初心者向け

のヨガのレクチャービデオを随時流していますので、それぞれお好きな時間にヨガ体験もしていただけます。効果的にウェルネス体験をするためには身体を「**プーチ断食(ファステイング)**」状態にした方が良いので初日の昼食は健康に配慮した食材の軽い食事をご用意し、午後は本ツアー用の特別トリートメント&スパプログラムを順番に受け、また待ち時間等にヨガやマインドフルネスを各自で体験していただきます。夕食と朝食もウェルネスのための軽めの特別メニューを施設内でいただきます。また夜は中庭で焚火を行っているので(雨天中止、是非ご参加ください。遠赤外線セラミックスボール入りの足湯

さらに希望者には日の出頃出発して「**朝陽観賞&朝陽を浴びるウォーキング**」にもご案内します！2日目午前中はフリータイムということで各自でラドン温浴やヨガ、足湯、ウォーキング等をお楽しみいただくほか、特別に「**自社菜園**で採れたオーガニック野菜を使用した「ピクス作り体験」(約30分)もご用意しています。チェックアウト後は、**イタリアの著名建築家の巨匠マリオ・ペリーニ氏**(※**囲み記事参照**)が設計したことで有名なアルソア慧央グループ本社の建物見学をし、引き続き近隣のオーガニック野菜を育てる**完全無農薬の自社農園**を見学(※冬野菜栽培のため、冬前までは見学可能)します。昼食は「**女神の森セントラルガーデン**」内のオーガニックレストラン「**薬師カフェ&ダイニング**」でやはりウェルネスのための特別プレートランチをいただき、近隣の「**道の駅こぶちざわ**」にもご案内します。新宿駅からの移動はJR中央線・特急あずさ号のグリーン車でゆったりと小淵沢駅まで直行し、現地での移動は施設の送迎車を利用します。



アロマボティリートメント

明るくてリラックスできる客室

「**マリオ・ペリーニ氏**」イタリアの著名建築家・工業デザイナーで世界中で活躍し、巨匠として尊敬されています。代表作:カッシーナ家具、オリベッティ・タイプライター、ヤマハ電子オルガン、象印マホービン、ルーブル美術館、イスラム美術ギャラリー、リゾナーレ小淵沢、横浜ビジネスパーク(ペリーニの丘)等々。「**イタリア大統領メダル**」他、建築関係の多数の国際的賞を受賞。ニューヨーク近代美術館にも6点の作品がコレクションされています。



あらゆる農薬・化学肥料完全不使用! 自家製の堆肥で美味しい野菜を育てています!(夏季の農園の様子)

旅行期間	2024年11月24日(日)~25日(月) ※日の出/日没時間:6:25/16:40頃		
旅行代金	2名様1室利用(お一人様) ※1名様1室追加代金5,000円(1泊)	89,800円	募集人員 12名様 (最少催行人員7名様)
宿泊ホテル	女神の森ラッシュウェルネスリトリート(洋室(ツイン)) ※3人部屋はありません ※温泉・大浴場はありません		

- 1 新宿駅 10:00発 → 特急あずさ13号・**グリーン車** → 11:52 小淵沢駅着 → リトリート体験施設の送迎車で八ヶ岳高原にある女神の森ラッシュウェルネスリトリートへ → **健康に配慮しつつ「ファステイング」状態に近付くための軽い昼食** → 参加者全員順番に、施設内にて健康測定とカウンセリング、トリートメント&スパプログラム → 待ち時間は各自にて、施設内でヨガ体験や足湯、ウォーキング等 → **オーガニック野菜等を使ったウェルネスのための軽めの特別メニューの夕食**
- 2 食事:朝×昼○(軽食)・夕○【女神の森ラッシュウェルネスリトリート(泊)】
(早朝)希望者は、朝陽観賞&朝陽を浴びるウォーキング体験 → **オーガニック野菜等を使ったウェルネスのための軽めの特別メニューの朝食** → 自社菜園で採れたオーガニック野菜を使用したピクス作り体験(約30分) → フリータイム(※各自にて、ラドン温浴・ヨガ体験・ウォーキング等) → 施設をチェックアウトし、送迎車で近隣のアルソア慧央グループ本社へ → イタリアの著名建築家マリオ・ペリーニ氏設計の本社建物見学 → 自社農園見学 → 「**女神の森セントラルガーデン**」内のオーガニックレストラン「**薬師カフェ&ダイニング**」へ → **ウェルネスのための特別プレートランチ** → 道の駅こぶちざわ(買い物) → 小淵沢駅 → 15:58発 特急あずさ42号・**グリーン車** → 18:05 新宿駅着・解散
- 添乗員/同行します ■ 食事/朝食1回、昼食2回(食・軽食)、夕食1回
■ 交通機関/JR特急あずさ号・**グリーン車** ■ 集合場所/特急車内指定席座席
※特急あずさ号は立川・八王子駅乗下車も承りますので事前にお申し出ください。なお旅行代金は同一です。