

森を感じる休日

馬のぬくもりと、森の癒し

森林療法の先進地「信州・信濃町」で、
認定ガイドと共に森に出かけ、認定の宿に泊まる、
1泊2日の森林セラピー的少人数ツアーです。

「馬」との触れ合いと「新緑の森」に出かけることで、リラックス、リフレッシュしていただきたい、と企画いたしました。
ぬくもりを感じながらゆっくりとした時間を過ごす1泊2日です。

C.W.ニコルは「馬との暮らしは、独特な感覚を得る」といいます。今回は、その一端を体験いただくもので、C.W.ニコル・アフアン・森財団のサポートをいただき実現した企画です。

馬と触れ合った体験を、森の中で醸成いただくイメージです。
馬の「ぬくもり」に触れると、どんなことが湧き上がってくるのでしょうか。リラックス、リフレッシュだけではなく、森林セラピーや馬との触れ合いにご興味がある方もどうぞ。

日程 2019年 6月13日 (木) ~14日 (金) の1泊2日

参加費 お一人 25,800円 (税込み) ※相部屋でのご宿泊は1,000円引き

(シングルでの宿泊費、保険代、各プログラム費、ホースロッジ運営協力費を含みます。)
※ 参加者がお一人、またはお二人の場合は、参加費が増額いたします。ご了承ください。

場所 信州信濃町 アフアン・ホースロッジ、黒姫高原 (現地集合、現地解散)

宿泊 ペンション もぐ (<http://mogu.p1.bindsite.jp/>、「癒しの森の宿」認定宿)

定員 最大11名 ※ ただし5部屋が満室になり次第締め切り

申込み 下記のお申し込み先へメール、またはお電話にてお申込みください。
※ 締め切り： 5月31日 (金)



お申し込み
お問い合わせ

癒しの森の宿

ペンションもぐ

<http://mogu.p1.bindsite.jp/>

☎ 026-255-5424

e-mail mogu@a1.mbn.or.jp

協力 信濃町森林療法研究会「ひとときの家」新月プロジェクト

～ 2日間のプログラム（予定） ～

1日目 14:00集合

●オリエンテーション

ペンションにて、2日間の過ごし方についてご相談させていただきます。

※当日の皆様や天気の様子で整え、出かけます。

●馬とのふれあい

アフアン・ホースロッジへ出かけ、2時間ほど馬と触れ合います。全く初めての方でも体験いただけます。C.W.ニコル氏の思いや、アフアンの森についても少しご紹介いたします。

●宿でのんびり

ペンションに戻りましたら、特にプログラムは設けておりません。のんびりとお過ごしください。

2日目 12:30ごろ終了予定

●森の癒しと振り返り

ペンションでの朝食後、森林セラピーへ出かけます。どうぞご自身のための時間をお過ごし下さい。

その後、ペンションに戻り、2日間の体験を皆さんで共有して終了です。

※昼食について

よろしければ「霧下そば」の昼食をご紹介します。お時間の許す方は当日お声がけください。

～ こんな方にオススメ ～

- 夏以降忙しかったのでリフレッシュしたい
- 家族や仲間とゆっくりと過ごしたい
- 自分のための時間を過ごしたい
- 何かを手放したい
- 馬と触れ合ってみたい
- 森林セラピーを体験してみたい

などなど。

感覚・感性を使うことを大事にしながら、「いま」「ここ」を過ごします。

「いいなあ」と思ったらお申し込み下さい。

～ ペンション もぐ ～

<http://mogu.p1.bindsite.jp/>



黒姫童話館やコスモス園近くの
高台に建つアットホームなペンションです。

ゆったりとくつろいだ休日を過ごしていただける様、**さりげ**

なくきめ細かなおもてなしを心がけています。

※お申込みの際、シングルでのご利用か、相部屋でのご利用か、をお知らせ下さい。

～ アフアン ホースプロジェクト ～

<http://www.afan.or.jp/af-horsepj/horsepj.html>

C.W.ニコル氏が30年以上前から手を入れてきたアフアンの森は、豊さを取り戻しつつあります。しかし、その周辺は農村風景が崩壊しつつあります。美しい里山や自然に育まれた風土を取り戻すために、馬を活用した地域創生事業として取り組んでいます。



～ その他 ～

- 当日の持ち物など詳しいご案内は、お申込みいただいた後にメール等でお知らせ致します。
- 【集合】各回とも、14:00にペンションにお集まり下さい。
 - ・電車をご利用の場合は、しなの鉄道「黒姫駅」までお迎えにあがります。
 - ・お車でお越しの場合は、上信越道「信濃町IC」より約10分です。

～ 森の案内役 ～



河西 恒（かさい ひさし）

- ・森林メディカルトレーナー
- ・森林セラピスト
- ・元C.W.ニコル・アフアンの森財団職員

何か気になることなどありましたら、お気軽にお問い合わせください。



お申し込み
お問い合わせ

癒しの森の宿

ペンションもぐ

<http://mogu.p1.bindsite.jp/>

☎ 026-255-5424

e-mail mogu@a1.mbn.or.jp

協力 信濃町森林療法研究会「ひとときのかい」新月プロジェクト