

Retreat is...

「リトリート」とは日常から離れて自分と向き合う「上質な時間」のこと

仕事や家庭、育児や介護。様々な社会的活動から自分を切り離し、「非日常空間」でストレスフリーな時間を過ごす。アクティブに動く旅行や観光とは異なり、心身が休まるようにゆっくりと過ごして心の声を聴き、本来の自分に還る時間。そんなリトリートは贅沢でもあり、自分を大切にする「上質な時間」そのものです。



Karumiko is...

「かるみこ」はリトリート旅をアシストするスポット紹介メディア 2024年春スタート!

長野県東信地域にある軽井沢（かるいざわ）・御代田（みよた）・小諸（こもろ）の3つのエリアの頭文字をとって「かるみこ」。“身と心を軽くする”というリトリートの目的も併せています。紹介するスポットは観光地として賑わうスポットよりも静寂で心を落ち着かせるにふさわしい場所を選出し、紹介しています。気になるスポットを軸に、あなただけのリト旅計画を立ててみてはいかがでしょうか。

How to...

かるみこの活用方法

リトリート向けのスポットを紹介しているので、気になる場所を1~2箇所組み合わせさせてご自身のリトリート計画の参考にしてみてください。また、本パンフレットではモデルコースを通じてスポット紹介をしています。全ての工程通りに過ごさなくても、気になるスポットがあれば一部のみを参考にしてみてください。かるみこ地域でご参加可能な募集中のリトリートも随時WEBやSNSで紹介しているので、是非活用ください。



かるみこスポット情報はこちら！



Website



Instagram



かるみこエリアで開催
募集中リトリート情報

かるみこ企画の募集型リトリート情報をWEBやインスタで随時ご紹介しています。
興味あるテーマや内容が見つければ是非ご参加ください♪

募集中のリトリート情報
はこちら▶▶



2024

Autumn

Winter

軽井沢・御代田・小諸

かるみこリトリート

Karumiko Retreat

ただの旅から
自分に還る上質な時間

karumiko-retreat.com



かるみこリトリート 2024 Autumn-Winter 2024年10月発行
企画・デザイン・発行：karumiko retreat.®

静寂の冬に心身を研ぎ澄ます
軽井沢のリトリート向けお勧めスポット情報