

リトリートを行う際の注意点としては「あまり予定を詰め込みすぎない」ということです。
1箇所に滞在する時間を長めに確保し、ゆっくり静かに自分と向き合う時間を設けましょう。
ここでは3つのモデルコースをご紹介します。冬季期間は観光客も少なく、静寂で美しい景色に出会え、リトリートを行う上ではお勧めのシーズンです。各駅からお散歩感覚で歩ける範囲でご紹介していますので、車がない女子1人旅にもオススメです。

※各店舗・施設をご利用の場合は公式HP/SNSをご確認ください。

Model Course 1

リト旅テーマ

五感

自然の中で五感を覚ます 軽井沢・星野エリア

自然の中に身を置き五感をを使うリトリート。

人気の星野エリアも春夏に比べると混雑を避けやすい。

各スポットで視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚に意識を向けて
過ごしてみましょう。

ガイド付きツアーも利用可



秋は紅葉、冬場は澄み渡る
世界の中を散歩

手軽にできる森林散歩 野鳥の森 ピッキオ

(やちょうのもり びっきお)



女性に嬉しいアメニティも充実



名湯と言われ、季節ごとの
自然を感じる温泉

露天もサウナも完備 星野温泉 トンポの湯

(ほしのおんせん とんぼのゆ)



チャイヤスパイス購入も可



洗練された空間のスパイス&
ハーブ料理店

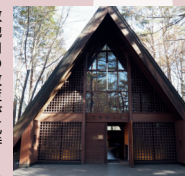
スパイスのある暮らしを提案

Sajilo Cafe Linden

(さじろかふぇりんでん)



敷地内の散策が気持ち良い



挙式やキャンドルナイトで
人気の教会

美しい教会と自然の融合に癒される 軽井沢高原教会

(かるいざわこうげんきょうかい)



Model Course 2

リト旅テーマ

調和

全身をチューニングする

御代田エリア

身体、心、思考と感情、自分を取り巻くものを調和して
いくリトリート。落ち着いた雰囲気御代田の地で、
いつもと違う人や環境の出会いを通し、非日常を
過ごす。



ご新規さん也大歓迎！
静寂に包まれたお寺で過ごす
ヨガ時間

心身へ働きかけるヨガクラス

Yoga Lantern・宝珠院

(よがらんたん・ほうしゅいん)



タニタカフェとコラボ
大きな窓ガラスから注ぐ光で
明るい店内が気持ち良い

野菜を中心とした美味しいカフェ marma me

(まーまみー)



OR ランチはこちらもオススメ！



デザートも美味しい
ヘルシーで美味しいメニュー
が豊富に揃う

麺の力で体内環境を整える natura asamakoji

(なちゆら あさまこうじ)



多様な表現の世界に触れる
自然を感じながらショップ
巡りもできる複合施設

アートを軸とした素敵空間

MMoP

(モップ) = Miyota Museum of Photography



こちらもお
ススメ

本格派の珈琲をお供に読書や休憩 豆玄

(まめげん)



自家焙煎の魅力に触れる
広々とした空間で美味しい
珈琲が飲めるカフェ

Model Course 3

リト旅テーマ

時空

時間と空間を超えて自分と向き合う

小諸エリア

情緒ある雰囲気土地で自分と向き合うリトリート。
いにしえを感じ、時空を超えて過去、現在、未来に思い
を馳せてみる。小諸を代表する名所で過ごす時間。



小諸の代名詞的な存在
10月下旬から見られる紅葉で
も有名なスポット

四季折々の美しい自然の中を巡る

小諸城址懐古園

(こもろじょうしかいこえん)



食事処も人気な老舗温泉宿
日帰り温泉可・りんご風呂
でも有名

明治創業・文豪島崎藤村ゆかりの宿 中棚荘

(なかだなそう)



宿泊した翌日はここ！
レンタサイクルは観光案内所
で借りられる(※凍結時注意)

断崖絶壁にある巡礼地 布引観音釈尊寺

(ぬのびきかんのんしゃくそんじ)



花屋が手掛けるカフェ
駅チカで外観は昭和レトロな
雰囲気が漂う

ヴィーガンカフェで一息… FLORO café

(ふるろかふえ)



こちらもお
ススメ

おひとりさま推奨の古民家カフェ et cetera.

(えとせとら)



玄米プレートご飯
古民家をリノベしたハイセンス
で落ち着くお店