

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 トンボの湯

(ほしのおんせん とんぼのゆ)



チャイやスパイス購入も可



洗練された空間のスパイス&ハーブ料理店

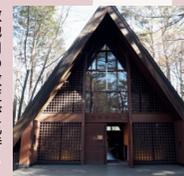
#### スパイスのある暮らしを提案

#### Sajilo Cafe Linden

(さじろかふぇりんてん)



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。落ち着いた雰囲気のある御代田の地で、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)



タニタカフェとコロラ  
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

情緒ある雰囲気の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