

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

リトリート向き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、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、是非ご活用ください。



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かれば是非ご参
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

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

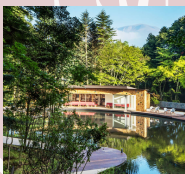
軽井沢・星野エリア

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



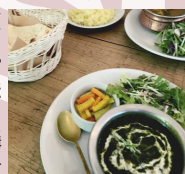
秋は紅葉、冬場は澄み渡る世界の中を散歩

女性に嬉しいアメニティも充実



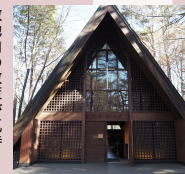
名湯と言われ、季節ごとの自然を感じる温泉

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

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

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)



露天もサウナも完備

星野温泉 トンボの湯

(はしのおんせん とんぼのゆ)



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)



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て、非日常を過ごす。

心身へ働きかけるヨガクラス

Yoga Lantern・宝珠院

(よがらんたん・ほうしゅういん)



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

SNS



MAP



野菜を中心とした美味しいカフェ
marma me

(まーまみー)

SNS



MAP



OR ランチはこちらもオススメ！

麹の力で体内環境を整える

natura asamakoji

(なちゆら あさまこうじ)



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

SNS



MAP



アートを軸とした素敵空間

MMoP

(モップ) =Miyota Museum of Photography

SNS



MAP



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)

SNS



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有名なスポット

HP



MAP



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

SNS



MAP



明治創業・文豪島崎藤村ゆかりの宿
中棚荘

(なかだなそう)

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)



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)

HP



MAP



ヴィーガンカフェで一息…

FLORO café

(ふろろかふえ)



駅チカで外観は昭和レトロな
雰囲気が漂う

SNS



MAP



おひとりさま推奨の古民家カフェ
et cetera.

(えとせとら)

SNS



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いたお店