【八ヶ岳・癒しの旅シリーズ ②】

八ヶ岳の大自然と響き合う、命の気づきの旅

～野鳥のさえずりと新緑の風に抱かれて、心と身（からだ）をほぐす癒しのゆったり森歩き～

日々の喧騒から少し離れ、五感をやさしくひらいていく特別な時間。
長い冬を越えた八ヶ岳は、芽吹いたばかりの萌黄色から、光を浴びて煌めく若草色、そして森に深みを添える若竹色へ。標高とともに移り変わる緑のグラデーションに包まれ、野鳥たちのさえずりの自然のメロディが心地よく響き渡る、生命力あふれる癒しの舞台です。
日常をそっと離れた「非日常」の中で、森の心地よいゆらぎに包まれながら心身を解きほぐし、本来の健やかなバランスや命の気づきを取り戻していく。
そんな豊かな時間を感じていただけたら幸いです。

◆ツアーの見どころ◆　～この季節ならではの特別体験～

1. 標高差が織りなす緑のグラデーションと、多彩な野鳥・風景

八ヶ岳のバードウォッチングの大きな魅力は、新緑・紅葉・雪景色と、季節の移ろいとともに異なる表情を見せてくれるところにあります。さらに、わずか車で 30 分程度の移動で標高差が 1,000m 以上にもなる変化に富んだ立体的な地形が特徴です。標高によって自然環境も、そこに暮らす野鳥たちも異なるため、この標高差がもたらす自然の表情を活かして、異なる野鳥たちの姿や美しく豊かな風景を、ゆったりと巡りながらお愉しみいただけるコースを厳選いたしました。
蓼科を初めて訪れる方にも、心からご堪能いただける内容となっています。

2. 5 月ならではの景色。森を彩る野鳥たちと愛あふれる巣作りの季節

巡る季節のなかでも、野鳥たちの美しく生き生きとした姿をじっくりとお愉しみいただける最高の季節です。
標高 1,520m に位置するアダージオの庭やその周辺では、樹々の葉が茂りきる前、光の差し込む明るい森に、多くの野鳥たちが大集合します。
5 月中旬になると、つがいとなった鳥たちが仲良く巣材を運び、新しい命を育む準備を始めます。その愛らしくも健気な営みは、この季節ならではの特別な光景です。
やわらかな木漏れ日と、森いっぱいに響くさえずり。自然が奏でる生命のメロディに耳を澄ませながら、命の息吹を間近に感じていただけます。

3. 目覚める高山植物と、庭を彩る花々

風景の美しさもこの季節ならではの見どころです。八ヶ岳ならではの高山植物たちが一斉に目を覚まし、ペンション アダージオの建物に寄り添うクレマチスや、庭のクリンソウが長い冬を越えて美しく咲き誇ります。新緑の森を吹き抜ける風には、花々のやわらかな甘い香りが溶け込み、思わず「す～っ」と深い呼吸をしたくなる心地よさをお届けします。

4.「白駒の池」と八千穂高原の白樺群生林

5 月は、雪解け水をたっぷりと含んだ苔たちが最もみずみずしく輝き始める季節です。
標高 2,100m の森には日陰や木の根元に気品ある残雪が残り、深い苔の緑、芽吹き始めた新緑とともに、この時期だけの美しいグラデーションを描きます。太古の息吹を残す原生林を抜けると、空と静寂を映し出す池が、吸い込まれそうなほどの神秘的な表情で佇んでいます。
グリーンシーズンの週末には車も停められないほど賑わうこの場所も、平日だからこそ皆様をゆったりとご案内でき、静かな森をご自分のペースで歩いていただけます。
さらに白駒の池から少し先へと足を延ばせば、真っ白な白樺の群生林と八千穂高原の美しい景色が広がり、変化に富んだ高原の風景を心ゆくまでお楽しみいただけます。

5. 心身を育む「自癒の道」と「気の流れの法則」

八ヶ岳へ移住する前、かつて深刻な不調を抱えていたオーナーDaisy。「病は気から」という古くからの教えにある“気の流れの法則”に気づき、病院や薬だけに頼るのではなく、大自然の中で気の流れの法則に則った暮らしを重ねてきました。
6 年間の実践を通じて心身の調和を取り戻した「自癒（じゆ）の道」の体験をシェアします。
誰でもどこでもいつでも、ご自身の状況にあわせ、心と身の声に耳を澄まし、自癒（じゆ）の力を引出し、本来の健やかさを取り戻すヒントをお伝えします。

◆おすすめポイント◆

八ヶ岳を愛するオーナー夫妻がご案内

2020 年に八ヶ岳へ移住したオーナー夫妻が営むペンション。敷地内には野鳥が集まり、年中その飛び回る姿を楽しめます。また八ヶ岳の雪解け水が注ぐ清流があり、透き通った冷たい水辺には野鳥が舞い降り水浴びをし、ときにはリスやシカも喉を潤しに訪れます。川のせせらぎや鳥のさえずりに耳を傾け、森がもたらす心地よいゆらぎに身を委ねる。自律神経が整っていくような、大自然の豊かな癒しの力を、心を込めたおもてなしと共にお届けします。また、お食事には桂林出身の妻 Daisy による「医食同源」に基づいた薬膳料理をご用意。体の内側からも、やさしくほぐれていく感覚をお愉しみください。

＝＝

■スケジュール■

1 日目　ゆったり森の散策（約 8000 歩/ 4～5 時間）

10:40 分茅野駅出発⇒八ヶ岳自然文化園⇒昼食⇒三井の森⇒アダージオ（温泉に行きたい方へ送迎を行います）⇒18:30 夕食

20 時：中国工夫茶（カンフーティー）を愉しむ

温かく豊かな中国茶の香気に包まれながら、Daisy が父とともに身をもって実践してきた「医食同源の食事療法」と「陰陽気場の法則」の体験談をお伝えします。

2 日目　車でしか行けない 2000 メートル以上高原の苔の森の散策（約 12000 歩 / 約時間）

朝食前約 2 時間半（約 5500 歩）東急リゾートタウン蓼科内で野鳥探鳥散策⇒薬膳朝食⇒陰陽バランス太極ストレッチ 30 分⇒白駒池＆苔の森⇒昼食⇒八千穂高原⇒アダージオ（温泉に行きたい方へ送迎を行います）⇒18:30 夕食

「陰陽バランス太極ストレッチ」

30 分程度の陰陽バランス太極ストレッチ。決まった形はなく、一人一人の体調や体の症状に合わせて体をリラックスさせ、ゆっくりとした動きで無理なく体を緩める簡単なストレッチです。

3日目　最終日はゆっくりペースで （約 7000 歩 / 約時間）

※特別入園　朝食前にバラクライングリッシュガーデン⇒薬膳朝食⇒陰陽バランス太極ストレッチ 30 分⇒⇒チェックアウト⇒アダージオ庭周辺のパノラマ―ルートで野鳥観察⇒高原そば屋で昼食⇒地元農家野菜売り場⇒15 時 20 分茅野駅解散

※：交通事情、天候、道路状況等により、訪問地の順序や行程が変更・前後する場合がございます。

▼この行程で出会える可能性のある野鳥たち▼

コルリ、オオルリ、コマドリ、クロツグミ、キビタキ、コサメビタキ、アオジ、エゾムシクイ、アカハラ、シロハラ、ルリビタキ、クロジ、ハクセキレイ、ウソ、アカゲラ、アオゲラ、コゲラ、コガラ、ヒガラ、ヤマガラ、シジュウガラ、ゴジュウガラ、イカル、ジョウビタキ、ルイビタキ、カワラヒラ、エナガなど

▼日程表内容については▼
・天候や交通道路状況により柔軟に内容を変更することがあります。
・現地交通事情などにより、予定地・観察内容・目的地の発着時間など変更になる場合があります。
・行程に記載された歩数・所要時間は目安です。
・野鳥や動物たちは野生ですので、必ずしも観察できるとは保証できません。
※最終確定日程表は、ご出発日の 10 日前～3 日前を目安に各参加者様へお送りいたします。

＝＝

◇訪れるスポットのご紹介◇

東急リゾートタウン蓼科 / ペンション アダージオ

蓼科山の西側に広がる高原リゾート。入口の標高 1,166m から最高地点の八子ヶ峰 1,869m まで標高差約 700m、東京ドーム約 140 個分（660ha）の豊かな森が広がります。この時期は、標高ごとに新緑の進み具合が異なり、色とりどりの緑のグラデーションとともに多様な植物や野鳥たちとの出会いが愉しめます。標高 1,520m に位置するペンション アダージオは、葉が茂りきる直前の柔らかな光と深い森の静けさに包まれる特別な癒しの拠点です。



八ヶ岳自然文化園

まるやち湖から眺める景色はまさに絶景。この時期は、青空のもと眩しい新緑と、遠くに輝く八ヶ岳連峰や蓼科山、車山、北アルプス残雪のコントラストを一望できる贅沢なロケーションです。
三井の森
竜神池を包み込む新緑と雄大な八ヶ岳連峰が織りなす風景は美しく、主峰・赤岳や阿弥陀岳が目の前に迫る圧巻のスケールです。

バラクライングリッシュガーデン

日本初の本格的英国式庭園。長い冬の眠りから覚めた花々が次々と蕾をほころばせる、春の喜びにあふれた季節です。本格的なバラの季節を前に、花々と新緑が織りなす繊細でみずみずしい英国庭園の風景は、歩くたびに心を優しく満たしてくれます。



白駒の池

豊かな原生林と幻想的な苔の絨毯に包まれた神秘的な湖。平日ならではの静寂の中、残雪の残る美しい湖畔をゆったりと歩きます。

八千穂高原・白樺群生林

白駒の池からさらに先へと広がる、日本屈指の白樺の群生林。どこまでも続く白い幹と緑のコントラストが美しい、変化に富んだ高原の景色が広がります。

＝＝＝

日程：2027 年 5 月 18 日（火）～5 月 20 日（木）　 2 泊 3 日間
集合：5 月 18 日 10:40 茅野駅
解散：5 月 20 日 15:20 茅野駅

定員：6名（最小催行3名）
代金： 55,000 円

～代金に含まれている内容～

●宿泊：2 泊　 ペンション　アダージオ
基本設定は 2 名 1 室、最終部屋割によって広い部屋に 3 名 1 室になる場合もあります
1 名利用：2 名まで限定、追加料金 4,000 円

●食事：夕食 2 回（和中折衷御膳） 朝食 2 回
●道案内者蓮見さんの 3 日間の同行費用

●陰陽バランス太極ストレッチレッセン＆早朝案内
●企画料（保険料を含む）
※保険については
1 国内受注型企画旅行取引条件書の中の第 16 条の特別補償と第 19 条の旅程保証
2 全旅協国内旅行キャンセル補助制度
3 全旅協旅行災害補償制度
●消費税

～代金に含まれていない内容～

※交通費
移動に関しては：専用車で移動、実際参加人数による実費精算になります。
三間の料金がおよそ 7,000 円～9,500 円

＝＝

～ご自身に手配していたたく内容～

◆昼食：（1 回厳選の地元の高原そば屋にご案内します、各自お召し上がりいただきます。）
◆現地までの交通：参考は下記になります。

【東京方面】
行き：
① 新宿駅 7:30 発→茅野駅 9:51 着　JR特急あずさ 3 号
② 新宿駅 8:00 発→茅野駅 10:06 着　JR特急あずさ 5 号

帰り：
② 茅野駅 15:42 発→新宿 18:07 着　JR特急あずさ 42 号
③ 茅野駅 16:20 発→新宿 18:48 着　JR特急あずさ 44 号

【名古屋方面】
行き：
名古屋駅 8:00 発→塩尻駅 9:54 着
塩尻駅 9:58 発→茅野駅 10:28 着
帰り：
茅野駅 16:16 発→塩尻駅 16:41 着
塩尻駅 17:03 発―名古屋駅 19:07 着

《キャンセルポリシー》

・開始日の前日から起算してさかのぼって 30 日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の 20％
・開始日の前日から起算してさかのぼって 15 日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の 30％
・開始日の前日から起算してさかのぼって 7 日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の 50％
・開始日の前日から起算してさかのぼって 3 日目に当たる日以降に解除する場合：参加費の 80％
・開始日の前日に解除する場合：全額
・開始当日に解除する場合：全額
・開始後の解除又は無連絡不参加の場合：全額