

～大自然に囲まれた 信州飯綱高原 いのちの森へようこそ～
いのちの力を高める「水輪・グリーンオアシス・水織音・森のしずく」

宿泊のご案内

セミナーの他、個人や
ご家族でのんびり過ごせます



飯綱山と水輪ナチュラルファーム自然農園のそば畑



ゲストルーム



おいしい健康自然食料理



完全無農薬新鮮野菜

ヒーリングステイ

気軽に自由に過ごしたい



「Highland」
禅セラピーの
スペース

疲れた体を癒したい…、とにかくぐっすり眠りたい…、おいしい自然食を味わいたい…などご自分のリズムで自由にお過ごし頂けるステイです。よもぎや檜の温浴でリラックスして

下さい。セラピー・カウンセリングなど各種オプション（料金別途）も追加できます。

- 料 金 10,000円/泊～ ※以下の内容をすべて含む(お部屋により料金が異なります)
- 内 容 宿泊+夕朝食+夜の禅セラピー・朝の気功(自由参加)

グリーンステイ

大自然に癒される



中庭で森林浴
(森林浴チェアで
リラックス)

森の香りフィトンチッドの働きは、自然治癒力を高め、免疫力を増進します。こけ玉教室に参加希望の方は、15,500円～/泊で参加でき、こけ玉3個分(7,500円分)の材料費が含まれ、お土産にお持ち帰り頂けます。

- 料 金 11,500円/泊～ ※以下の内容をすべて含む(お部屋により料金が異なります)
- 内 容 宿泊+夕朝食+森林浴チェア貸出+夜の禅セラピー+朝の気功+自然農栽培新鮮野菜のもぎ取りお土産

養生ステイ

養生に
病中・病後・退院後の



ボディーセラピーで
体をケア
のフレクソロジー

栄養士による食事カウンセリングで個別メニューを作成(レシピ付き)。セラピーをゆっくり受けて、気功と禅セラピーも体験。家庭に戻ってもできる養生の基本を学びます。各種オプションも追加できます。

- 料 金 15,500円/泊～ ※以下の内容をすべて含む・期間3泊～1ヶ月(お部屋により料金が異なります)
- 内 容 宿泊+夕朝食+おやつ+栄養士による食事カウンセリング+ボディーセラピー60分+運動プログラム+夜の禅セラピー+朝の気功

生活習慣病改善ステイ

体質改善や
ダイエットにも



大自然の中での
運動プログラム
(農園散策)

栄養士による食事カウンセリングで、糖尿病やダイエットなど状態にあったメニューを作成(レシピ付)。夜の禅セラピーと朝の気功で睡眠のリズムを整え、散策など適度な運動で血流、筋肉を活性化。家庭でできる生活習慣を学びます。

- 料 金 11,500円/泊～ ※以下の内容をすべて含む・期間3泊～1ヶ月(お部屋により料金が異なります)
- 内 容 宿泊+夕朝食+栄養士による食事カウンセリング+運動プログラム+夜の禅セラピー+朝の気功

ご予約・お問い合わせ 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
水輪グループ(グリーンオアシス・水織音・森のしずく・水輪)

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原 2471-2198

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736

E-mail suirin@suirin.com URL <http://www.suirin.com>

