

自然と手を取り合いながら暮らす 佐久のマエストロ達に学ぶ旅。

第1日目

クナイプメニュー

食事療法

準高地で地形療法の効果。森林ウォークで筋刺激と脳活性。また地元食材のヘルシー料理。鯉は良質のタンパク質。

水療法

運動後の温熱療法で疲労回復・血管拡張により降圧効果に。

ポールウォーキング

ポールウォーキングとは両手にポールを持って歩く歩行方法のことです。北欧で行われているノルディックウォーキングを日本でアレンジし、初心者にも楽しめるようにしたものです。

佐久はポールウォーキング発祥の地としても知られています。

ポールウォーキングのここがイイ

- 生活習慣病の予防・改善ができる
- 体脂肪の燃焼で太りすぎを防止できる
- 短時間で大きな効果が得られる
- 冷え症にも効果がある
- 肩こりを解消できる

アニマルセラピー

動物とふれあうことは、心理的にも癒しの効果があります。茨城牧場長野支場で、動物とふれあって、心のリフレッシュを。

僕らが待ってるよ!

温泉

ウォーキングなどで心地良い運動をした後は、温泉で汗を流し、疲れた体を癒しましょう。穂の香乃湯で浅間山や田舎の景色を楽しみながら入浴してみても。

宿泊

佐久ホテル

室町時代創業の老舗ホテル。佐久鯉料理発祥の宿とも言われ、当時のメニューが江戸時代の古文書にも記録されています。もちろん、その佐久鯉を使った数々の料理が宿泊者を楽しませてくれます。

第2日目

マエストロ交流体験メニュー

体験オプション①

調和療法

食事療法

植物療法

運動療法

水療法

地元住民との交流や生活体験により脳活性、運動療法に。そばは低GI食。農業体験で植物療法も。生活を通して運動療法に。露天風呂は水療法として温熱効果に。全体のバランスは調和療法になっている。

地元篤農家訪問交流

佐久で業種栽培、業種油、有機米栽培をする、感性マイスター萩原徳雄氏と交流。季節に応じた田舎暮らし農村体験ができます。

- そば打ち体験
- うどん打ち体験
- 業種選別作業体験
- 露天風呂体験など

※オプション料金は体験内容によって変わります。

田舎暮らしの醍醐味を体験しにいらして下さい。



体験オプション②

調和療法

地元民とのふれあいで脳活性。

エネルギー自足マエストロ 小池清志氏と交流

太陽光を利用した、自給自足生活のお話や、無農薬農法の体験ができます。

体験オプション③

調和療法

地元文化とのふれあいで脳活性。

里山空家めぐりと 住民との交流

地元農家で、しめ縄、草履(ぞうり)など、わら細工作りを体験します。

第1日目

佐久平駅集合=(バス移動)=バラダ(ポールウォーキング&森林セラピー、昼食)=(バス移動)=茨城牧場長野支場(アニマルセラピー&ポールウォーキング)=(バス移動)=穂の香の湯=(バス移動)=佐久ホテル(泊)

第2日目

佐久ホテル=農村体験コース=佐久平駅解散