



おすすめ！ 森林セラピー体験コース

美味しい！

5

13:00 〈森呼吸〉

緑に囲まれた木陰で、森の空気をたっぷりと吸い込んでリラックス。風の音や鳥のさえずりなど、五感を使って高野山の自然を体で感じよう。



森林セラピー弁当

ベコベコのお腹にうれしいお弁当は、もちろん精進料理がベース。調理は人気店「中央食堂さんぼう」が手掛けているから、味も本格的！



4

12:00 〈昼食 & 休憩〉

コースの目的地・苗畑には、木立の広場や囲炉裏小屋が。お待ちかね、「セラピー弁当」でランチタイム！



食後はハンモックに揺られて、ゆったり休憩。疲れも癒えて、夢見心地！

一本物さん、私にもパワーを分けてね！

13:30 〈お茶タイム〉

「森呼吸」のあとは、囲炉裏で沸かした熱いお茶と和菓子でティーブレイク。



6

13:45 〈森林エリア〉

苗畑に別れを告げて、再び小川の流れや木立を眺めながら山道を歩こう。



7

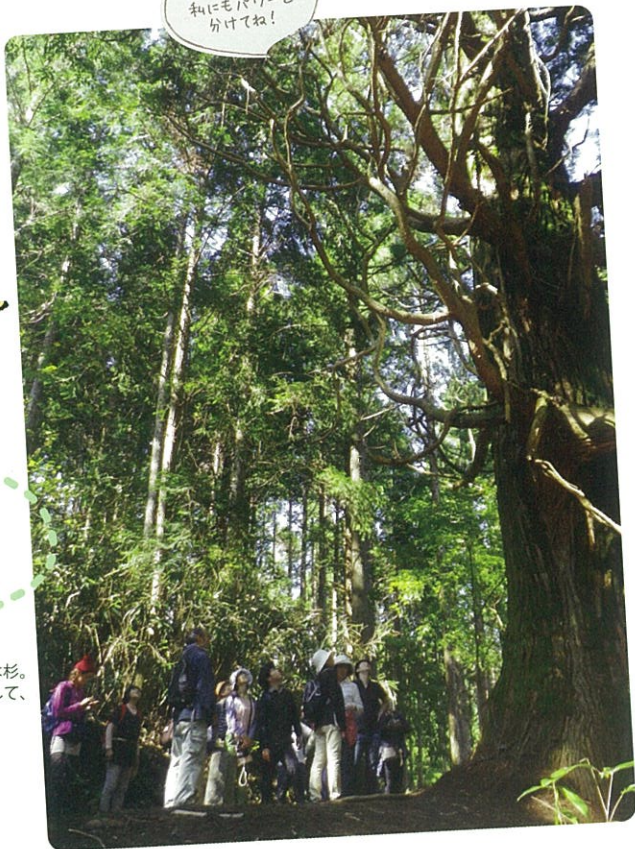
14:00 〈一本杉〉

推定樹齢500年以上の巨大な一本杉。見上げて、触れて、ぐるりと一周して、生命のパワーをもらおう。

8

15:00 〈中の橋または一の橋〉

癒やしの森を歩き終えて、心地いい体の疲れと心のリフレッシュも完了！お疲れさまでした！



Start

1

9:30 〈一の橋〉

奥之院「一の橋」に集合。オリエンテーションと準備運動のあとは、ガイドさんの案内で、さあ出発！

1

2

10:00 〈奥之院参道〉

20万基以上の墓碑と、樹齢数百年という杉木立に囲まれた奥之院の参道を歩く。高野山の歴史や宗教文化、自然の知識を、ガイドさんがわかりやすく教えてくれる。

3

11:00 〈森林エリア〉

御廟に参拝したのち、奥之院の裏手に広がる森林エリアへ。一気に緑が濃くなり、起伏も出てきて、高野山の大自然を体感できる。

緑がいっぱい！気持ちいい〜っ！

高野山の緑の森を歩くと、不思議と心の透明度がアップする気がします。特に「森林セラピー」の「森呼吸」は、高野山と一体になった気分！セラピー弁当も美味しいですよ！



●森林セラピーは完全予約制。各コースともセラピーガイドが同行します。
●開催日程・料金等は15ページを参照ください。お一人から参加可能です。

問い合わせ
高野山寺領森林組合
☎ 0736-56-2828
〒 和歌山県伊都郡高野町高野山45-17



森林セラピー体験コースに参加！
奥之院から美しい森へと歩く「苗畑コース」。瞑想タイムでは高野山と一体になって、不思議なエネルギーをもらおう！
※森林セラピーには、歩きやすい服装や靴で参加しましょう。

朝の奥之院って心が洗われるよ！



2

10:00 〈奥之院参道〉

20万基以上の墓碑と、樹齢数百年という杉木立に囲まれた奥之院の参道を歩く。高野山の歴史や宗教文化、自然の知識を、ガイドさんがわかりやすく教えてくれる。

ワタシ流こうやさんぽ その2
高野山に癒やされよう！

緑の森を歩き、風と語り、大地と溶け合う。高野山の自然の息づかいを五感に感じて癒やしの包まれる森林セラピーを体験して！

神秘のパワーに抱かれて：
森林セラピーで心をリセット！



「自然のパワーに癒やされる！」



高野山寺領森林組合 職員
西田 安則さん

森林セラピーで心と体の癒やしを