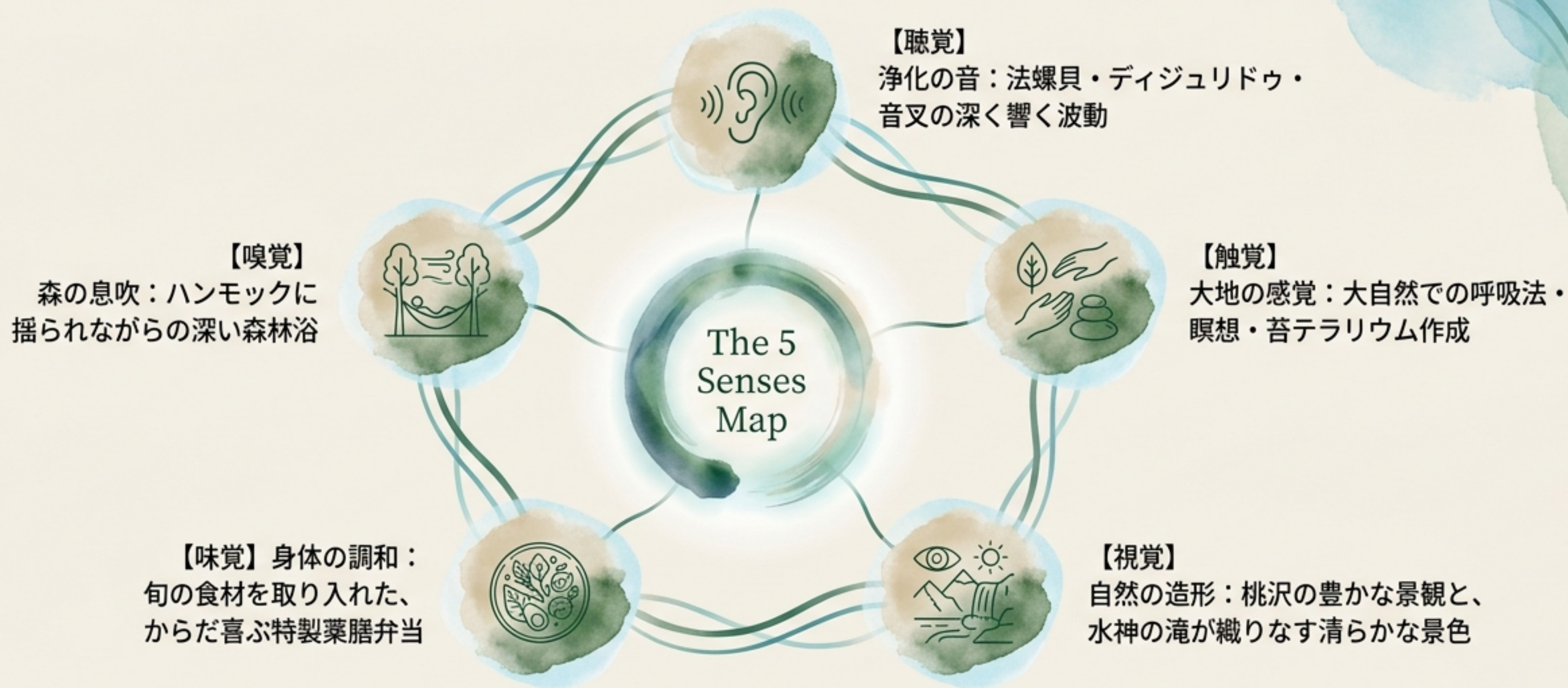




桃沢 五感で整うウエル ネスリトリート

音、息、森、水。日常を離れ、本来の自分に還る特別な一日。

感覚をひらく、本来の自分を取り戻す



単なるリラクゼーションではなく、5つの感覚すべてにアプローチすることで、
細胞レベルから心身の緊張を解きほぐします。

10:00 - 12:30 | 心身のチューニング

10:00 - 10:30:
三島駅ロータリー集合
～ 桃沢へ移動・挨拶

10:45 - 11:30:

【音の浄化】法螺貝とディジュリドゥの演奏から始まり、自身に合う「音叉」を選び、細胞に直接響くチューニングを体感。

11:30 - 12:30:

【内観の刻】桃沢の大自然に包まれながらの深い呼吸法（11:30～）と瞑想（12:00～）。



音波の癒やし：古代から伝わる民族楽器と音叉の周波数が、日常のストレスで乱れた自律神経に優しく働きかけます。

12:30 - 14:30 | 自然の恵みと繋がり



12:30【味覚の癒やし】：
身体の内側から整える特製
「薬膳弁当」。自然のエネルギーを味覚で取り込みます。



13:15【完全な脱力】：
ハンモックに身を委ね、鳥の
さえずりと風の音だけを感じる至福の「森林浴体験」。



13:45【創造と触覚】：
手のひらに小さな森を作る
「苔テラリウム作成」。完成
した作品は、日常に戻った
後も癒やしとなるようお持ち
帰りいただけます。

14:30 一次解散（15:00 三島駅着予定）
さらに深い浄化を求める方へ。
希望者限定の特別プログラムへ続きます。

15:00 - 17:30 | ディープ・リトリート（希望者限定）



15:00～ 愛鷹教会・水神社

明治36年建立、長泉最強のパワースポットにして桃沢川の源流。「お水取り」と心洗われる「滝見学」を実施。携帯の電波も届かない非日常空間で、究極のデジタルデトックスを。



16:30～17:00 地元の名店「うなぎ」

浄化された身体に、滋味あふれる地元の極上うなぎを堪能（※実費となります）。味覚の集大成としての一時。

17:30 三島駅解散

舞台となる二つの異なる聖域



Momozawa
桃沢



Ashitaka
愛鷹教会・水神社

桃沢野外活動センター

愛鷹教会・水神社

環境の特性

開放的・豊かな自然・ハンモックが揺れる森

厳粛・神秘的・水音が響く源流

エネルギー

陽（アクティブ・創造・SDGs認定のサステナビリティ）

陰（静寂・祈り・電波の届かない内観空間）

歴史と背景

現代の快適な野外リトリート空間

明治36年建立、水難除けと良縁を祈る修行の道場

「動と静」「開と閉」。対照的な二つのパワースポットを巡ることで、
心身の陰陽バランスが完全に整います。

Information & Access

集合：桃沢キャンプ場 10時半 電車の方は 三島駅北口ロータリー10時

参加費：8,000円（薬膳弁当・苔テラリウム作成代を含む※オプションのうなぎは実費(3000-5000円程度)となります）

持ち物：動きやすく体温調節しやすい服装、歩きやすい靴、飲料水

アクセス：桃沢野外活動センター（静岡県駿東郡長泉町元長窪895-108）。三島駅より車で約25分。

共催：ALLPOT合同会社

一般社団法人
コーディアス コーポレーティブ
〒410-0007
静岡県沼津市西沢田724-1
TEL 055-957-1143