

改めて感じる  
自然と癒し

慌ただしい毎日に  
「ゆとり」を作る



雪国の暮らしが教えてくれた  
現代人が忘れかけた  
大切なものを探す時間



津南でリフレッシュする

# 津南の雪国リトリート

11.23 sat 9:00-14:00

集合場所 : 越後田中温泉しなの荘

参加費 : 1名 7,000円(税込)

\* 塩にぎり付き

持ち物 : 動きやすい服装と靴、飲み物



申し込みはこちら



QRコードからGoogleフォームにて  
お申込みください。



# 雪国 津南で「穏やかな」気持ちを作る

## ブナの森で自分時間

「樽田の森」を知っていますか？  
ここには雪が育むブナの原生林が  
広がり、訪れた人のストレスを抑制して  
くれる癒しの森です。  
今回はこの森を散策したり、日常では取  
ることのできない「自分自身の声を聴く  
時間」を作ります。



五感を開き、自分の声を聴く

## ～雪国文化と自然の豊かさが「素直な自分」へ導く～

津南の雪国リトリートでは雪国の人々が厳しい環境にありながらも平常心を  
持ちつつ、穏やかに暮らす秘訣や歴史を学びながら、豊かな自然の中で五感を  
解放し、穏やかな気持ちを作っていくリトリートプランです。  
津南で心を洗って、素直な自分とすっきりした気持ちを感じてみませんか？

## 雪国リトリートとは？

「地域を再生し、私を再生する」を  
コンセプトに日常生活から離れて自分と  
向き合う時間を雪国が育む自然や暮らし  
の中で過ごします。  
雪国の魅力を感じながら、自分を解放し  
心身共にリフレッシュするプランです。

## 美人の湯で身体も整える

雪国リトリートのあと、  
越後田中温泉「しなの荘」で  
日帰り入浴が可能です。  
(別料金)



## お問い合わせ

雪国リトリートガイド  
照井 あさ美

☎ 080-1174-1586  
(9:00-18:00)

