

ACSESS

〒868-0703

熊本県球磨郡水上村湯山1122-264

市房山キャンプ場 outside BASE

九州自動車道 人吉I.C.より車で50分

熊本市内より車で120分

鹿児島市内より車で120分

宮崎市内より車で120分



森へ還ろうプロジェクト委員会

市房山キャンプ場 outside BASE



リンパドレナージュ サロン庵

森林セラピー SheLikes



市房千年杉トレッキングツアー部会

霧峰市房山リトリート

～おかえりなさい

神宿る千年杉の待つ森へ～



2025.11.22 (土) ~11.24 (月)
森へ還ろうプロジェクト委員会

MESSAGE

市房の森—

それは、球磨盆地の奥深くに、ぽっかりと浮かぶ天空の聖域。
ループ橋を渡れば、神が宿る森、千年の時を刻む巨木たちが、
あなたを静かに迎えてくれます。
このリトリートでは、市房の森の恵みを五感で感じながら、
さまざまなプログラムを通して、あなた自身と深く向き合う時間を
ご提供いたします。
心に溜めこんでいたものをすべて脱ぎ捨てて、森に身をゆだねると、
心も体もふっと軽くなり、本来の自分へと戻っていく—。
靈峰・市房山リトリートで、
新たに生まれ変わる自分を体感してみませんか。

SCHEDULE

11/22 (土)	11/23 (日)	11/24 (月)
12:30までに 市房山キャンプ場に ご集合ください	モーニングピラティス 朝食「うさぎのしっぽ」	モーニングタイ式ヨガ 朝食「MIZUKAMISO」
Welcome Ceremony	おとのデイキャンプ 自分にぴったりの1日を、 自由に組み立ててください ・リンパマッサージ ・たき火&テント ・ミニカフェ ・ハンモック ・ココベリワーク 他	Farewell Ceremony チェックアウト 【オプション】 ①リラックスマッサージ ②白水の滝 紅葉のつり橋ツアー ③ルーシーダットン (タイ式ヨガ)
温泉	温泉	
夕食「MIZUKAMISO」	夕食「ログカフェ市房の風」	
ピアノライブ& 癒しのハンドマッサージ	森の朗読会& 癒しのメディテーション	



詳細はQRコードより
ご確認ください。

