

ACCESS

〒868-0703

熊本県球磨郡水上村湯山1122-264

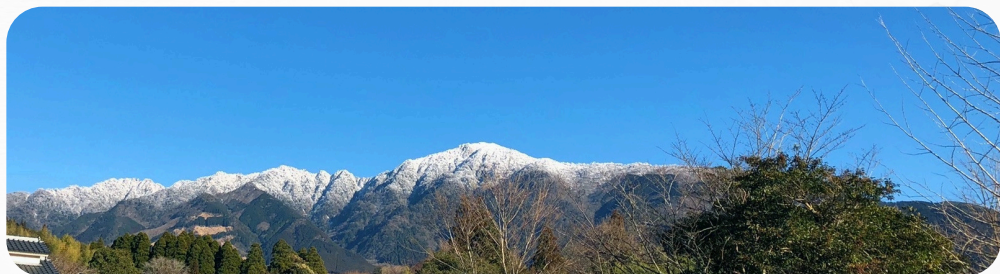
市房山キャンプ場 outside BASE

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

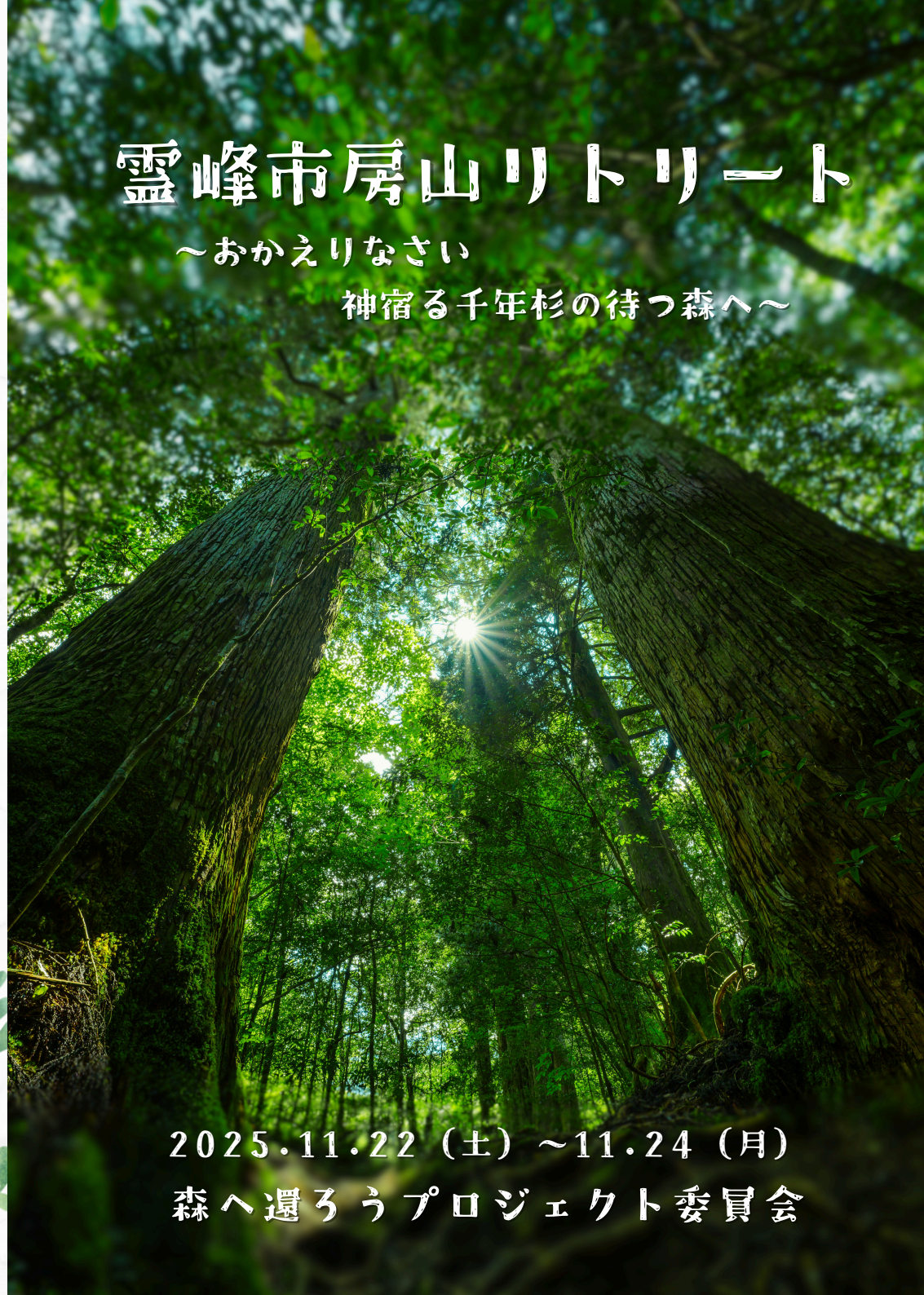


市房千年杉トレッキングツアー部会

霊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、本来の自分へと還っていく—。

霊峰・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	モーニングタイ式ヨガ
	朝食「うさぎのしっぽ」	朝食「MIZUKAMISO」
Welcome Ceremony	おとなのデイキャンプ 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 ・ココペリワーク 他	Farewell Ceremony
森林セラピー 「市房千年杉に 会いに行こう」 森のエネルギーワーク		チェックアウト
温泉	温泉	【オプション】 ①リラクスマッサージ ②白水の滝 紅葉のつり橋ツアー
夕食「MIZUKAMISO」	夕食「ログカフェ市房の風」	③ルーシーダットン (タイ式ヨガ)
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	



リンパドレナージュ



森林セラピー



ピアノライブ



森の朗読会



おとなのデイキャンプ

詳細はQRコードより
ご確認ください。

