

ココロもカラダも！プレミアムな体験ができる 2DAYS

Fun! Try! Act!

Wellness-festa in SUWA 2024
2024.8.31 - 9.1

sat

sun



詳しくはこちら

現代の諏訪を巡り、自身と向き合う 2days

～古事記の神話に残る最古の神社のひとつ「諏訪大社」、諏訪明神の末裔とも伝わる領主・諏訪家と「諏訪の浮城」高島城。そして、その領主が開山した菩提寺は温泉を護りながら現代へと繋がる～
諏訪の歴史や文化に触れ、日常では体験できないプレミアムなプログラムを体験ください。

Day1 2024.08.31

- 9:00 お城ヨガ
- 9:00 諏訪人探検サイクリング
- 11:00 体質別季節のスープ作り
- 13:00 諏訪湖カヤック
- 13:00 諏訪人探検サイクリング
- 14:00 体質別季節のスープ作り
- 18:00 お寺ヨガ

2024.09.01 Day2

- 6:00 諏訪大社奉納ヨガ
- 9:00 諏訪湖カヤック
- 9:00 諏訪人探検サイクリング
- 11:00 体質別季節のスープ作り
- 13:00 諏訪人探検サイクリング
- 14:00 体質別季節のスープ作り



Premium 6 Programs



主催 アウトドアフィットネス諏訪 長野県諏訪市高島 2-1200-3 (RAKO 華乃井ホテル内) お問合わせ：ウェルネス事業部 ☎ 0266-54-0333(10:00-19:00) (ご予約は web 予約のみ)

協力 諏訪大社 臨江山 温泉寺

自転車冒険家 小口良平 諏訪湖カヤック relaxation lab dolce effect サロンドテル・ポミエ

後援 長野日報社

Program Guide Fun!Try!Act!

Wellness-festa in SUWA 2024

SATURDAY AUGUST 31, 2024
TO SUNDAY SEPTEMBER 1, 2024

プログラムの
お申込みはこちら



1 諏訪大社 奉納YOGA 定員20名

2024.9.1 6:00-7:30 ¥ 7,000

諏訪大社正式参拝と齋庭での奉納YOGA
心身が整う特別なひととき。

この度は、朝御饗祭見学、正式参拝とともに、
奉納ヨガを行う貴重な機会を頂くことができない
ました。

(※参加料に正式参拝料を含みます)

ガイド: 新井 菜陽[Yoga講師]
集合: 諏訪大社上社本宮駐車場



2 高島城 お城YOGA 定員10名

2024.8.31 9:00-11:30 ¥ 5,000

高島城の城庭でヨガ、庭園散策、りんご園が営む
カフェでリンゴジュースに癒やされて。

現在の庭園は本丸御殿が立ち並んだ場所。領主が
いたであろう天守閣を眺めながら本丸で行うヨガ
体験。

(※参加料にカフェ飲食代を含みます)

ガイド: 石垣麻衣子[Yoga講師]
集合: 高島城 天守閣石段前



3 高島藩ゆかりの温泉寺 お寺YOGA 定員20名

2024.8.31 18:00-20:00 ¥ 6,000

高島藩主・諏訪家の菩提寺である温泉寺

庭園を前に、心静かに灯籠に願いを書き入れま
す。そしてその灯籠の灯の元、身体も静かに整え
るヨガ。幻想的な雰囲気と“静”を味わうひと
とき。

(※参加料に灯籠キット代金を含みます)

ガイド: 宮澤佳子[Yoga講師]
集合: 温泉寺



4 季節のスープ作り 体質別 定員各10名

2024.8.31 両日11:00/14:00 (所要約2時間) ¥ 8,000
2024.9.1

個性体質別 季節のスパイススープ作り

アーユルヴェーダ式体質診断からそれぞれの体
質・季節に合ったスープ作り
実際に作ったスパイススープを実食しながら、体
質別の過ごし方や食生活のヒントを学びます。

ガイド: 浅田 佳津美[dolce effect]
集合: RAKO華乃井ホテル教会
エステサロン



5 自転車冒険家と行く 諏訪人探検ツアー 定員各10名

2024.8.31 両日9:00/13:00 (所要約2時間30分) ¥ 9,500
2024.9.1

自転車冒険家とサイクルツアー。諏訪の小道を走
り、旧甲州街道、高島城、温泉寺、立石公園、酒
蔵を巡る10Km高低差200m。

歩くのではなく車でも体験できない、自然の音と
匂いや風が堪能できるeバイクツーリング。

(※参加料にeバイク・ヘルメットレンタル料、
キッチンカーの食事提供を含みます)

ガイド: 小口良平[自転車冒険家]
集合: RAKO華乃井ホテル



6 初島神社参拝 諏訪湖カヤック 定員各15名

2024.8.31 13:00-15:00 ¥ 大人6,000
2024.9.1 9:00-11:00 小人4,500
3歳以上(身長85cm以上)

諏訪の魅力がぎゅっと詰まった特別な体験、初島
神社参拝カヤックツアー!

船でしか行くことができない諏訪大明神を祀る初
島神社を参拝。参拝記念に限定御守りや、カヤ
ック乗艇中の写真など記憶に残る体験が楽しめる。

(※カヤック、ライフジャケット利用料を含みます)

ガイド: 井川 竜太[諏訪湖カヤック]
集合: アクティビティベースコグー

