

# 癒しの美肌リトリート 宿坊サウナと喫茶養生ステイ

「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。坐禅や写経の体験ができる臨済宗のお寺です。境内にある眺望絶景の宿坊一畑山コテージに泊まり、こだわりのサウナを貸切で。一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食 ♪ 美肌リトリート旅。

## ★プラン1 【特別空間「おてらサウナ禅」でととのう】

アロマ3種のロウリュ体験×天然石の水風呂 ♪ 美肌リトリート旅

基本料金 11,200円  
(2名時の1名、平日料金)  
宿泊＋サウナ利用

境内にある眺望絶景の宿坊に泊まり、こだわりのサウナを貸切で ♪ 美肌リトリート旅。

### ▶お寺の境内のコテージで宿泊

標高200メートルにある一畑薬師の境内にあるコテージで宿泊。デッキからは宍道湖が一望でき、時間帯によっては夕日を眺めることができる絶景ビュー。大自然の中で静かに過ごす時間、自分と向き合うひとときで身体も心もリフレッシュします。

### ▶「おてらサウナ禅」で美肌リトリート体験 ～3種のロウリュ体験×天然石の水風呂 でととのう

フィンランドのサウナ入浴方法であるロウリュを「ユーカリ」「白樺」「薪の香り」など3種類をご用意。身体に優しい中温と高湿度のサウナで貸切で誰にも邪魔されず入れる特別空間。温まった後は、天然石をくりぬいた水風呂で一気に冷やし、温冷の交互作用で心身が癒されととのう。ご希望で、伝統のお茶エキスの水風呂もお楽しみいただけます。

【プライベートロウリュ&お茶エキスの水風呂】自分の好みに応じてロウリュをお楽しみいただけます。一畑薬師のお茶エキスをサウナの水風呂に入れて、癒し美肌の成分を浴びることができます。身体と心の調和、動と静のバランス。日頃の疲れや活力を取り戻す「ここからだととのう」体験をどうぞ。



一畑山コテージ  
(一畑薬師宿坊)

〒691-0074 島根県出雲市小境町 803 番地  
電話:0853-67-0211 / Fax:0853-67-0115  
<https://ichibata.jp/cottage/>



Cottage



プラン

# 癒しの美肌リトリート 宿坊サウナと喫茶養生ステイ

「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。坐禅や写経の体験ができる臨濟宗のお寺です。境内にある眺望絶景の宿坊一畑山コテージに泊まり、こだわりのサウナを貸切で。一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食 ♪ 美肌リトリート旅。

## ★プラン2

### 【薬膳朝食★伝統の茶粥・野菜を中心に12品】

「おてら食」でカラダの中からキレイに♪美肌リトリート旅

基本料金 10,500 円

(2名時の1名、平日料金)

宿泊＋薬膳朝食

境内にある眺望絶景の宿坊に泊まり、一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食。からだの中からキレイになる ♪ 美肌リトリート旅。

### ▶お寺の境内のコテージで宿泊

標高200メートルにある一畑薬師の境内にあるコテージで宿泊。デッキからは宍道湖が一望でき、時間帯によっては夕日を眺めることができる絶景ビュー。大自然の中で静かに過ごす時間、自分と向き合うひとときで身体も心もリフレッシュします。

### ▶特別なお茶粥で薬膳朝食

一畑薬師のある一畑山で栽培される伝統のお茶で調理されたお茶粥をご用意。お茶や旬の先々野菜の効能により高い美肌効果が期待できると、禅の修行（リトリート）から受け継がれた食事作法を意識しながらカラダの中からキレイに♪美肌ごはん

【一畑薬師のお茶】日本のお茶は、薬として中国から伝えられ、古くから島根半島でも栽培。一畑薬師の周辺で栽培されるお茶は古来より薬草として珍重されてきました。薬草畑の名前が「一畑」という地名のルーツで、この伝統のお茶を使って、お茶粥や喫茶を通して身心を養生する美肌リトリート旅です。



一畑山コテージ  
(一畑薬師宿坊)

〒691-0074 島根県出雲市小境町 803 番地  
電話:0853-67-0211 / Fax:0853-67-0115  
<https://ichibata.jp/cottage/>



Cottage



プラン

# 癒しの美肌リトリート 宿坊サウナと喫茶養生ステイ

「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。坐禅や写経の体験ができる臨濟宗のお寺です。境内にある眺望絶景の宿坊一畑山コテージに泊まり、こだわりのサウナを貸切で。一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食 ♪ 美肌リトリート旅。

## ▶プラン3

【特別空間「おてらサウナ禅」& ★茶粥12品「薬膳朝食」】  
カラダもココロもリフレッシュ ♪ 美肌リトリート旅

基本料金 12,700 円

(2名時の1名、平日料金)

宿泊＋サウナ利用＋薬膳朝食

境内にある眺望絶景の宿坊に泊まり、こだわりのサウナを貸切で。一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食 ♪ 美肌リトリート旅。

## ▶お寺の境内のコテージで宿泊

標高200メートルにある一畑薬師の境内にあるコテージで宿泊。デッキからは宍道湖が一望でき、時間帯によっては夕日を眺めることができる絶景ビュー。大自然の中で静かに過ごす時間、自分と向き合うひとときで身体も心もリフレッシュします。

## ▶「おてらサウナ禅」で美肌リトリート体験

～3種のロウリュ体験×天然石の水風呂でととのう

フィンランドのサウナ入浴方法であるロウリュを「ユーカリ」「白樺」「薪の香り」など3種類をご用意。身体に優しい中温と高湿度のサウナで貸切で誰にも邪魔されず入れる特別空間。温まった後は、天然石をくりぬいた水風呂で一気に冷やし、温冷の交互作用で心身が癒されととのう。ご希望で、伝統のお茶エキスの水風呂もお楽しみいただけます。

## ▶特別なお茶粥で薬膳朝食

一畑薬師のある一畑山で栽培される伝統のお茶で調理されたお茶粥をご用意。お茶や旬の先々野菜の効能により高い美肌効果が期待できるのと、禅の修行(リトリート)から受け継がれた食事作法を意識しながらカラダの中からキレイに♪美肌ごはん



一畑山コテージ  
(一畑薬師宿坊)

〒691-0074 島根県出雲市小境町 803 番地  
電話:0853-67-0211 / Fax:0853-67-0115  
<https://ichibata.jp/cottage/>



Cottage



プラン

# 癒しの美肌リトリート 宿坊サウナと喫茶養生ステイ

「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。坐禅や写経の体験ができる臨濟宗のお寺です。境内にある眺望絶景の宿坊一畑山コテージに泊まり、こだわりのサウナを貸切で。一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食♪美肌リトリート旅。

## 【オプション】～静と動の美肌リトリート～

- ※予約と追加料金が必要です
- ※宿泊チェックイン前でも、チェックイン後でも可能です
- ※連泊でゆっくり体験してください

【写経体験】ひとり1,000円（30～90分 時間は個人差あり）教えの一字一文字を書きながら自分に向き合い身心をととのえます。

【坐禅体験】ひとり1,000円（30分～60時間 時間は要望にお応えします）姿勢と呼吸と心をととのえ、自分に向き合い、天地と一体になります。

【抹茶体験】ひとり1,000円（15分～ 時間は人数に応じて変動します）出雲の抹茶を使った喫茶養生のお点前体験です

【Eバイクのレンタル】1台1日2,000円／半日1,000円（保証金3,000円別途）要予約で2台のみ。保証金はEバイク返却時にお返しいたします。ヘルメットの着用をお願いします（貸出あり）日本海岸ルート、木綿街道や観光スポットへのサイクリングはいかがですか！

## その他

- プランの期間：  
お正月・ゴールデンウィーク・お盆は除く。
- 開始時間～終了時間（合計所要時間を記載）：  
宿坊一畑山コテージ チェックイン 15:00～ チェックアウト 10:00  
サウナご利用可能時間 15:00～22:00間の希望の3時間  
※オプションはチェックイン前から、およびチェックアウト後でも可能です。
- 催行人数（最小/最大）：1人～4人（1棟 39.24㎡）
- 集合場所の住所：  
島根県出雲市小境町803 一畑山コテージ フロントで受付
- 対象年齢：7才以上
- 集合場所までのアクセス：  
一畑電車一畑口駅下車、生活バス/タクシー 10分  
出雲縁結び空港より車 20分  
松江市・出雲市から車 30-40分
- 受付開始日時～受付〆切日時：締め切り 3日前の15時



今話題の 環境に優しいEバイク

電動アシスト  
レンタルサイクル

利用料金(半日)  
1,000円

2台  
起订

どうぞ気軽に  
ご利用ください

環境に優しく  
疲れにくい！  
電動アシストで  
楽々走行可能  
振込スイスイ

電車にも！  
出雲や松江の  
任侠も楽々！  
一畑電車にも  
振込スイスイ

サイクリング  
コース色々！  
美しい鳥居半橋へ  
徒歩15分  
平原と紹介

予約制、サンダル不可、ヘルメットと手袋は必須(レンタル)、保険込み

詳しくは寺務所まで！

美肌

一畑山コテージ 〒691-0074 島根県出雲市小境町 803 番地  
(一畑薬師宿坊) 電話:0853-67-0211 / Fax:0853-67-0115  
<https://ichibata.jp/cottage/>



# 癒しの美肌リトリート 宿坊サウナと喫茶養生ステイ

「目のお薬師さま」として名高い一畑薬師は1100年の歴史ある薬師信仰の総本山。坐禅や写経の体験ができる臨済宗のお寺です。境内にある眺望絶景の宿坊一畑山コテージに泊まり、こだわりのサウナを貸切で。一畑山で栽培される伝統のお茶を使った薬膳朝食 ♪ 美肌リトリート旅。

---

自社サイト：

<https://ichibata.jp/cottage/?p=770>



じゃらん：

<https://www.jalan.net/yad397024/plan/?screenId=UWW3001&yadNo=397024&contHideFlg=1&sm1Cd=320408&distCd=01&ccnt=yads5>

Yohoo(ヤフートラベル)

<https://travel.yahoo.co.jp/00903634/?adc=1&discsort=1&lc=1&ppc=2&rc=1&si=1&st=1&top=plans>

楽天：

【薬膳朝食★伝統の茶粥・野菜を中心に12品】「おてら食」でカラダの中からキレイに♪美肌リトリート旅

<https://hotel.travel.rakuten.co.jp/PLAN/13535/4748082>

【特別な茶粥★12菜の薬膳朝食】×選べる体験写経・坐禅・Eバイク自然体験♪静と動の美肌リトリート旅

<https://hotel.travel.rakuten.co.jp/PLAN/13535/4757719>

【特別空間「おてらサウナ禅」でととのう】アロマ3種のロウリュ体験×天然石の水風呂♪美肌リトリート旅

<https://hotel.travel.rakuten.co.jp/PLAN/13535/5385775>