



Forest Flowers

in Nojiri

2023/4/9

ヴィヒタブーケを作ろう！



4月9日(日)

9:00-16:30

場所：LAMP野尻湖

参加費：12500円税込み

素材採取ツアー

ワークショップ・費材料費含む

ヴィヒタブーケとは

本場フィンランドのサウナに欠かせない、白樺の葉を束ねたものをヴィヒタといい、サウナの中で身体を叩く事で血行と発汗促進に効果があり心身ともにリフレッシュできます。

今回作るヴィヒタブーケは熟練のネイチャーガイドの元、信濃の森の中を歩き、素材を集め、剪定し、丁寧にブーケを束ねていきます。作る過程で五感を研ぎ澄ませ「自然と自分を繋ぐ」日々に疲れた心がリフレッシュされていく感覚を味わっていただきます。

スケジュール 4/9

9:00 LAMP集合/準備

9:30 素材採取ツアー開始

11:30 ワークショップ会場帰着 (@いいオフィス野尻湖)

11:30-12:30 Lunch Time (持参または事前注文でLAMPのハンバーガーをご用意)

12:30-15:00 ガブリエレ先生によるワークショップ

15:00-15:30 LAMP帰着

15:30-16:30 写真撮影タイム (雄大な野尻湖をバックにあなたと作品の素敵な写真を撮影します)

18:00 懇親会ディナー (希望者のみオプションから予約)

19:45 サウナ (希望者のみオプションから予約)

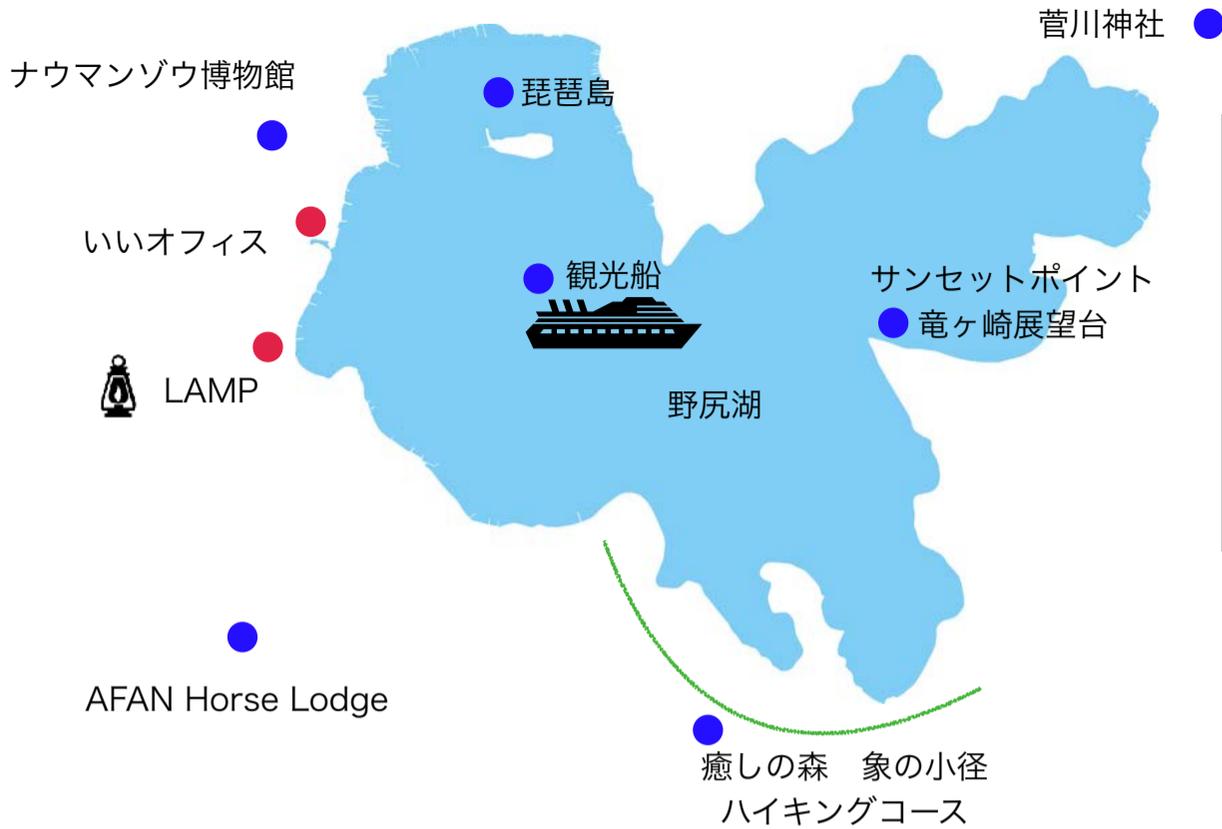
※ランチ、懇親会ディナー、サウナをご希望の方は別途費用がかかります。

※撮影した写真のデータを希望の方は別途1500円で後日お渡しできます。

※宿泊場所はご自身で手配ください。



野尻湖周辺情報

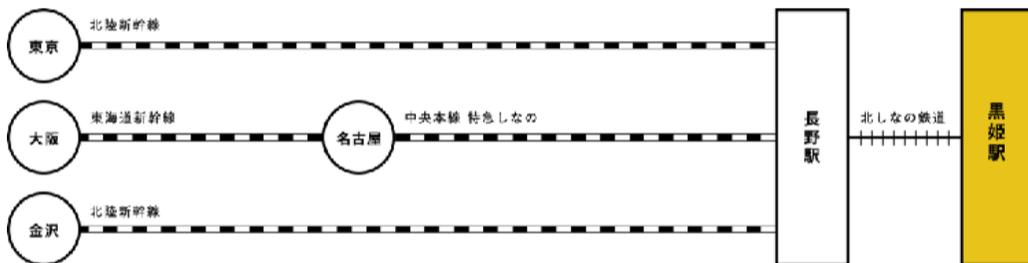


使用施設情報

- LAMP
〒389-1303 長野県上水内郡信濃町野尻379-2
<https://lamp-guesthouse.com>
- いいオフィス野尻湖 by LIG
長野県上水内郡信濃町野尻265-7



電車でお越しの方

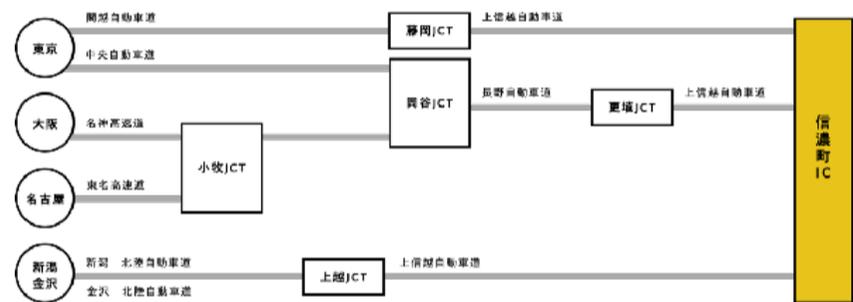


野尻湖までは最寄りのしなの鉄道黒姫駅から車で10分程度です。路線バスもございますが本数が大変少ない為、駅前からタクシーをご利用いただく事をおすすめします。

また、宿泊先によっては送迎サービスがありますので、予約時にご確認ください。



車でお越しの方



お申し込み

お申込み者氏名

連絡先（電話）

メールアドレス

※以下○にて回答ください

オプション ランチ（ハンバーガー）

懇親会ディナー / サウナ

写真データ

Relaxation Horse Riding

※申込み方法はMail,Faxいずれも可能。Mailの場合は上記項目をお知らせください

宿泊先 参考情報



- *ゲストハウスLAMP
- *Nojiri Lake Resort
- * 奥信濃山荘
- *湖畔の宿藤屋旅館
- *森の宿ビヨルク
- *タングラム斑尾バートンホテル
- *ホテルタングラム 斑尾東急リゾート

野尻湖周辺には宿泊施設が多くあります。一部参考までに記載をいたしますが、推奨するものではありません。各自お手配される際、施設概要や金額など詳細を確認の上、ご予約ください。

オプション
4月10日（月）

9:00～12:00

場所：AFAN Horse Lodge

参加費：5000円税込み



Relaxation Horse Riding

わざわざ野尻湖まで来ていただいた皆様の旅の締めくくりに 自然や馬に触れ、心も身体もリフレッシュをしませんか？



9:00 AFAN Horse Lodge 集合

9:30 Relaxation Horse Riding（乗馬）

11:30 コーヒータイム

12:00 解散



問い合わせ先

主催：
GABRIELE KUBO FLOWERS
Fax: 0467-87-0981
Mail: contact@greengabes.com

LAMP野尻湖
TEL ; 026-258-2978
Mail: hello@lampinc.co.jp

