

コース② 梅池自然園・梅の森

Tsugaike nature park

標高1,600～1,900m。中部山岳国立公園内にある日本有数の高層湿原で整備された遊歩道があります。北アルプスの雄大な景観、豊富な高山植物に恵まれ初夏から秋まで楽しめます。このコースの最大の特徴は大量のフィトンチッドを発生させるオオシラビソの香りをいつでも身体中で実感できることです。おいしい湧水もあり心と体が癒されます。

距離：2km～
利用可能時期：6月～10月
ガイドプラン：半日 1日

コース③

梅池・コルチナ ウッドチップロード

Tsugaike/Cortina woodchipped paths

宿泊地に近くいつでも気軽に散歩できるコースとして全面ウッドチップを敷き詰め整備されています。白樺やカラマツに囲まれた軽いアップダウンのある歩行に優しい道が1km～2km続きます。

距離：1km～
利用可能時期：通年（冬期は雪上コース）
ガイドプラン：半日 1日

セラピープランについて

半日プラン ガイド料：8,000円(税込)

森林セラピー入門編。まずは五感を使って森を感じましょう。2～3時間かけて、ガイドと一緒に森を歩きます。五感を使って自然と一体になるメニューをご用意しています。

1日プラン ガイド料：15,000円(税込)

森林セラピー初級編。五感を使って森を感じながら、4～6時間かけてゆっくりと自然と向き合い自分と向き合い、日常生活にも利用できる知識などを実際に体験します。



コース④ 塩の道

Shionomichi trail

塩の道として今に残る里山の道は、古のロマンに溢れています。百体観音や弘法の清水など、往時の雰囲気が残る千国コースはアクセスもよい。千年を超える日本最長最古の高町越えコース(中谷大宮諏訪神社～埋橋)もお勧めです。

距離：5km～ 利用可能時期：6月～10月
ガイドプラン：半日 1日

コース① 鎌池・雨飾高原

Kamaike pond

標高1,190m、妙高戸隠連山国立公園内にある樹齢200年を超えるブナやトチに囲まれた山の池は、幻想的で自然豊かな景観を満喫できる周遊コースです。景観と静けさ、豊富な植物と併せブナ林の中で寝るメニューは特に人気があります。

距離：2km～ 利用可能時期：5月下旬～10月
ガイドプラン：半日 1日