

1.部屋の中も木の温もりであふれている。  
2.敷地の中で一番月に近い場所にある天空露天風呂。もちろん温泉だ。星空や月明りを独り占めできる。3.森の香りを感じられる場所でのヨガを体験。ヨガマットは無料で借りられる。4.スパトリートメント[kōnoha spa treatment]。フェイシャルやボディマッサージなどコースは多彩。緑と精油の香りに包まれてリラックスできる。5.森の中に1棟1棟、十分な間隔をあけて建てられているヴィラ。

#### Information -

■箱根リトリート VILLA 1/f (ワンバイエフ)  
連絡先 / 0460-83-9090  
(受付時間 10 時～19 時)  
住所 /  
神奈川県足柄下郡箱根町仙石原 1286-116  
<https://www.hakone-retreat.com/villa/>



少なく、家族や親しい人だけの空間が守られ、静かに過ごすことができる。また、1棟ごとにそれぞれ部屋のしつらえが違い、そのどれもがゆとりある設計だ。各部屋に温泉が付いているのも、うれしい。そもそもリトリートとは、普段の生活や仕事から離れた場所で自分と向き合い、心と身体をリラックスさせるため、ゆったりとした時間を過ごす新しい生活スタイルのことをいう。自然界にある心地よい「ゆらぎ」を感じながら、非日常をリラックスして過ごすことのできる場所が、このヴィラにはある。ヴィラでは、コーヒー片手にテラスでのんびり話をしたり、窓を大きく開けた部屋のソファで一日

中、本を読むのも自由だ。

また、自然の中で頭や身体の疲れを癒すための時間を有意義に過ごす、アクティビティが多数ある。ヨガや陶芸体験、マウンテンバイクのクルージングツアーや乗馬、富士山と芦ノ湖を望む金時山へのトレッキングツアー、芦ノ湖でのカヤックなどができる。自分の心や身体に耳を澄ませ五感をフル活用して、チャレンジしたい。

普段と違う頭や身体を使って心地よく疲れたら、温泉に浸かって深呼吸を。露天風呂で感じる、風の動きや湯の流れる音の波長が身体を芯から癒してくれるはずだ。何もしたくない、という人には、スパのトリートメントがいい。スタッフのやさしいアプローチとオリジナルの精油の香りが、知らず知らず緊張していた体を解きほぐす。心地よくてうっかり、眠ってしまうかもしれない。新しい生活様式に、頭や身体がギョッとなったら、リラクゼーション効果のある「ゆらぎ」を探してみてもどうだろうか。



## 癒しの 体験

### 風

を感じたり、鳥の声や川のせせらぎを聞いたりすることで、心が落ち着いていく経験をすることはないだろうか。

こういったリラクセスをもたらす現象を「ふゆらぎ」という。これは、主に自然界に存在するリラクゼーション効果に共通した波長の法則のこと。風、そよぐ木々、水音、鳥や虫の声、暖炉の火などを見たり感じたりすることで五感が解放され、リラクセスするのは、この「ゆらぎ」の波長に理由があるそう。

## 自然のゆらぎと 非日常に 身体をゆだねる。

text:Yoko Kiyosu

森に包まれた「箱根リトリート」には2つの異なる施設がある。そのひとつ「VILLA 1/f」は、リラクゼーション効果をもたらす「ゆらぎ」をテーマにした11棟の独立型ヴィラだ。

郊外に出なくとも、最近幅広い公園やキャンプ場など自然を感じる場所が増えてきている。でも、家にいる時間が長くなったこの時期に蓄積された疲れやだるさを癒すには、自然の景色や心地よい音だけに囲まれた場所に身をゆだねるほうが効果的だろう。

リラクゼーション効果のある「ゆらぎ」と同じ名前を持つ「箱根リトリート VILLA 1/f」は、富士箱根伊豆国立公園、仙石原の山肌に建てられたヴィラだ。すべて独立した建物のため人に会うことが

