

## Happiness Retreat in Tuscany, Italy

# 幸せを体感するイタリア瞑想ツアー

## イタリア・トスカーナの大邸宅で過ごす夢の7泊9日

9月1日～9月9日開催



### Retreat (リトリート) とは？

Retreat には、日常から完全に離れ、自分へのご褒美的な休暇をテーマを持って過ごす、というニュアンスがあります。Yoga Retreat (ヨガリトリート), Meditation Retreat (瞑想リトリート)などは、欧米でもよく見かけられます。今回のツアーは、題して、Happiness Retreat (幸福を体感するリトリート)。人生の幸せ、至福の時、極上の時間を、スピリチュアルな仲間と心から楽しむことをテーマに企画させて頂きました。

## ヨーロッパ風バカンスによる幸福発見

一般的に、日本人の休暇は、短期移動型が多いと言われています。有名観光地に出かけて、めまぐるしいスケジュールで移動をして、すべてを写真に収めることに忙しいツアー型旅行です。一方、欧米、特にヨーロッパでは、滞在型の休暇が広く楽しまれています。閑静で落ち着ける、自然と向き合える場所を見定めて、そこに数週間、時には一ヶ月以上滞在します。この、一カ所滞在型は、心に大きな影響力があります。それは、日常の喧噪から離れながら、しかし、次の移動や、何かを見なければ、という観念からも解放され、ひたすら自分と人生と向き合う時間になるからです。

皆さんも記憶にありますか？休暇で旅行に出かけたものの、移動や観光に忙しく、何かに追われた感覚で終えた経験。一カ所に滞在して、自分と向きあう時間をたっぷりととることで、心の休暇を楽しんで頂くのが、今回のテーマです。

## 五感による幸福感

私達は、幸福を頭で考えがちです。でも、幸せは、時に、何もしなくても内側から湧き出てくる、泉のような感覚を指します。私達の感覚は、五感で構成されていますが、中でも味覚は、幸福感にかなり直結しています。おいしいものを食べたときに、「あー幸せっ！」って、思わずうなったことはありませんか？あれは、魂の叫び声です。

今回滞在するのは、トスカーナ地方はルッカの郊外にある、自然農園をしている私邸宅。私が、2011年に Yoga Retreat で7泊8日滞在し、すっかり惚れ込んで、その場で今回の企画を即決した場所です。ここには、豊かな自然、閑静な環境、周りから遮断された穏やかな時間の流れ、と、休暇に欲しい要素が全て詰まっていました。

が、それだけではありませんでした。料理名人のおばあちゃんによる手作りイタリア料理が、とても美味しいのです！毎食毎食、魂の記録に残りそうな美味なお皿が、テーブル狭しと並びます。そして、表のテラスで、夜にもなればロウソクの火を灯して、気のあった仲間と人生について語らうのです。

食材には、自家農園で栽培した野菜をふんだんに使う菜食イタリアン。私も、参加前は、菜食イタリアンも、手作りイタリアンも経験がなかったので、大して期待はしていなかったのですが、見事に裏切られました！実は、私の住むアメリカ東海岸は、イタリアンが美味しくて有名な場所です。西海岸に拠点を置くメジャーリーグの選手がこちらに遠征すると、普段は食べられない美味しいイタリアンに集結する、という逸話があるほどです。ですので、本場イタリアンと言っても、学生時代に旅行で食べた記憶からも、特に期待はしていませんでした。が、この邸宅で、料理名人のおばあちゃんを招いて作る家庭の味は、本当に美味しいのです！



この Villa, 邸宅では、滞在中の果物は食べ放題。しかも、農園でとれたたての熟した果物ばかり。果物大好きな私は、おそらく、前回滞在の参加者で一番果物を食べ尽くしたと思います。とりわけ和食覚の私が、万一の為にもっていった即席ラーメンを、手をつけずに Villa においてきた、と云えば、食事の充実ぶりが創造できるかも知れません。今回の休暇は、基本的に、レストランをどこに行くか迷う必要もなし、食事に何を食べるかも考えず、ひたすら美味しい家庭料理のおもてなしを受ける滞在になります。そして、食感を満たされ、心から幸せを感じながら、たっぷりの時間で自分と向き合います。心と魂に最高の贅沢を、この 2012 年にご自身にプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？



## スピリチュアル・リトリート

この Villa は、主にヨガツアー向けに邸宅を開放してきました。その為、邸宅の最上階に、ヨガができるオープンスペースが用意されています。ヨガマットなど、装備も充実していて、滞在中も無制限に使うことができます。このスペースを使い、朝晩には、瞑想や、スピリチュアルなテーマでのお話をしたいと思います。ただし、ワークショップではありませんので、スライドを使ったり、何かをメモしなければいけない堅苦しいことは一切無し。ひたすら、感じて頂くことを楽しんで頂きたいと思います。一週間、瞑想が習慣となり、人生について向き合うふんだんな時間をとることで、貴方の人生に確実な軸ができたなら、こんな嬉しいことはありません。

## 7泊9日の最長ツアー

今回のツアーは、私が主催、もしくは企画するイベントで最長のツアーとなります。その意味で、このツアーでは、何かを感じ、気づき、それが自分の軸になる、新しい生き方になるまでを体感できるツアーを目指しています。7日間とは、それほどの長さであります。

ツアーと書きましたが、やはり、このイベントは **Retreat** です。日常から、7泊9日という期間離れることで、人生を見つめ直したい、という貴方にぴったりの企画です。

私達はともすれば、**生活**を過ごしてしまいます。しかし、本来は、**人生**を過ごすために生まれてきています。生活も、人生も、共に英語ではライフ。あなたは、どちらのライフを過ごしますか？生活に忙しい毎日を過ごしている貴方が、貴方らしい人生を過ごすきっかけを、この7泊9日で体感して頂ければ嬉しく思います。

古都ルッカの様子





私のイベントでは、毎回、それぞれの参加者にぴったりのソウルメイトを引き寄せて帰られます。スピリチュアルに相性ぴったりの仲間と、自然、仲間、人生、そしてイタリアのトスカーナ地方の暮らしを存分に味わう **Retreat**。人生の転換期に、至福の7日間を貴方にプレゼントしてみたいはいかがでしょうか？

### **Happiness Retreat の対象者**

応募資格は、幸せを体感したい方どなたでも全て大歓迎です。私のイベントには、毎回、年齢・性別を問わず幅広い層の方に参加頂いています。合宿でもツアーでも、20代から60代まで、様々なバックグラウンドの方に参加頂きました。そして、すごいなと思うのは、年齢や背景に関わらず、皆さんが昔からの友人にあったように仲良くなられることです。また、最初は控えめにされていた方も、場の雰囲気ですごいほぐれていって、セルフイメージががらりと変わる方などがおられます。堅苦しく考える必要はありません。参加に肩書きは全く関係ありません。むしろ、自分は他の参加者より偉い、特別に扱われたい、と考えておられる方のご参加は、ご遠慮頂きたいと思っています。ご自身の人生最適化にご興味がある方でしたら、どなたでも歓迎です。

この **Retreat** は、参加者の何かを無理矢理変える **Retreat** ではありません。参加者ご自身で、本来の自分を見つけて頂く合宿です。自由、喜び、確信、ワクワク、と言ったテーマを、ご自身のペースと感性で感じて頂くのが目的です。

スピリチュアルの知識は必要ありません。初めてのイベント参加でも、全く気にされる必要はありません。毎回、イベント初参加という方がおられますが、周りの心優しい参加者に出会い、人生の仲間に出会えた喜びでイベントを終えられる方ばかりです。

では、以下に、今回のツアーの日程をご案内させていただきます。

## Retreat 施設

ご覧のような、自然に囲まれた環境で、時間がゆっくりと流れます。



## 合宿日程表

### 9月1日(土) :

14時前後、成田空港発、ローマ経由、ピサ空港行きにて現地入り。  
ピサ空港までは迎えの車が手配されています。

### 9月2日(土) から 9月7日(金)

トスカーナ、ルッカの邸宅にての **Retreat**

滞在中に予定されているイベント

- 日帰りハイキング
- 最終日の夜のレストランでのディナー

### 9月8日(土)

ピサ午前11時前後発、ローマ経由成田空港行き便にて、  
翌9月9日(日)午前11時前後着の便にて帰国

お部屋ですが、出会いもテーマの1つである為、基本を二人部屋とさせて頂いております。但し、諸事情で一人部屋ご希望の場合、上限でお二人分までご用意させて頂きます。こちらは、早い順になりますので、予めご了承ください。

### 参加費

まず始めに、今回の参加費に含まれるものを記させて頂きます。

### ツアー代金に含まれるもの

- 成田空港からピサ空港への飛行機代
- ピサ空港から邸宅までの車代
- 7泊の邸宅滞在費
- 1日3食の手作り菜食イタリア料理！
- 最後の夜のレストランでの食事
- 朝食での手作りデトックスジュース
- 1日を通しての果物、水、ハーブティーの飲み放題
- 夕食時の自家製ワイン（今回はアルコールありです）
- 邸宅のプール利用
- ヨガルーム、およびヨガマット、ブランケット、ベルトなどの全ての備品利用
- 近郊への案内付き日帰りピクニック

※ツアー料金に、ほとんどのものが含まれますので、一般的なツアーと異なり、参加費以外には殆ど出費なしで過ごすことも可能です。

## ツアー代金に含まれないもの

- 旅行者保険（ご希望の方は代理店にお問い合わせ下さい）
- 上記設定以外に個人で出かけた場合の移動費
- 成田空港到着までの交通費
- おみやげなどの個人出費

## お部屋タイプ

今回の私邸では、お部屋タイプが2つに分かれています。バス・トイレが共用か専用かで費用が若干変わります。また、一人部屋希望の場合も別料金になります。

※お部屋タイプのご希望は、予約時にお伝え下さい。それぞれのお部屋タイプの数に限りがありますので、お申込順に、お部屋タイプの決定とさせて頂いております。予めご了承くださいませ。

## 参加費

ヨーロッパ行き航空券、および私邸の滞在費および食事代のコストだけで、セドナ旅行の参加費を超えてしまっているため、アメリカ行きよりは若干お高い設定になっております。ただし、全てこみこみですので、予算を立てやすいかと思えます。

### 2人部屋希望

タイプ1 ツインタイプ	バス・トイレを2部屋で共用	424,000 円	4部屋8名まで利用可
タイプ2 ツインタイプ	バス・トイレ専用	448,000 円	3部屋6名まで利用可

### 1人部屋希望

タイプ1 ツインタイプの1人利用	456,000 円	タイプ1の1人利用
------------------	-----------	-----------

※1人利用は2名を上限とさせて頂きます。

※タイプ1の1人利用は、2人利用の分を減らしてのご利用となります。1人利用の希望者が2人おられた場合、2人利用できる部屋は4部屋から2部屋に減る計算となります。

※それぞれのお部屋が満室となった時点でお申込を締め切りとさせて頂きます。



## お申込方法

今回のイタリアツアーの旅行企画はエアーワールド株式会社、旅行取扱はワールドエアサービスが担当します。参加ご希望の方は、ワールドエアサービス（担当：山崎）までご連絡ください。

電話： 03-3400-3384    Eメール： [n.yamazaki@tutta-italia.com](mailto:n.yamazaki@tutta-italia.com)

## ※フライトの予約状況につきまして

旅行代理店によりますと、この時期のピサ行きが、例年になく早めに埋まり始めているとのことです。ご興味がある方は、お早めのご連絡をお勧めします。

本ツアーは、定期開催ツアーではありません。イタリア、トスカーナの私邸で過ごすツアーは、これが唯一の機会となる可能性もあります。予めご了承ください。

ツアーの内容に関してご質問がある場合は、下記までご連絡お願いします。

[help@commercejungle.com](mailto:help@commercejungle.com) まで

## 【よく頂く質問】

Q: 本当に老若男女、誰でも参加できるのですか？

A: 人生の学びに年齢制限はありません。また、実際、弊社のイベントには、60才以上の方が1割以上参加頂いています。20代から60代まで、性別・年齢に関わらずご参加頂けます。但し、成人の方向けの設定ですので、20才以上の方を前提とさせていただきます。20才に近い方で、特別な理由がある方はメールにてご相談ください。

Q: 全くイベント、セミナーに参加したことがないのですが。。。

A: このツアーは、人生を楽しみ、自然を楽しみ、出会いを楽しむツアーです。過去の弊社イベントの参加経験は全く必要ありません。学歴、職歴も関係ありません。そもそも、私達は皆ひとつなので、社会通念の枠から解放される自由度を味わって頂きたいと思います。

Q: 過去にスピリチュアルツアーでいやな思いをしたのですが。。。

A: 代表の磯はアメリカに住んでいるため、日本のスピリチュアル事情はあまり明るくないのですが、

イベントを開催する度に、「あるイベントに参加したら、トラウマを解消しにいったはずが、更にトラウマを植えられて帰りました」という話を聞きます。本イベントは、ご参加頂く皆さんが主役ですので、ご自身の中に潜む最高を、楽しみながら一緒にみつけて行きたいと思います。

**Q:** ツアーに参加したら、幸せが手に入ることを保証してくれますか？

**A:** これは、参加頂く方の心持ちで、イエスにもノーにもなります。期待した結果を手にしなかったら、それを周りのせいにして怒りを爆発させることが目的のご参加は、他の参加者のご迷惑になりますので、ご遠慮頂きたいと思います。人生は自己責任、というコンセプトがしっかりくる方でしたら、どなたでも歓迎です。