

「豊かな人生の案内人」と行くカオハガン島

からだ、あたま、こころを自由にして 人生をもっと楽しく！

自分の中の豊かさに気づく旅

ゆるケアサイズ

全身のコリや疲労を
解きほぐし
身体と心の奥深くからの
心地よさに出会う

ゼロリセット アクセスバース ヒプノセラピー

囚われ続けている感情を
手放す！

リアル おむつなし育児 体験

おむつを使わないで
子育てする島民から学ぶ

コーチング& カウンセリング

あなたが本当に
実現したい人生を
カタチにする！

☆何もしない贅沢を満喫
☆大自然の中で心も体も
深くリラックス

☆ナビゲーターの個人セッション
を通じて自分を見つめる

その他のアクティビティ（有料）

- ・珊瑚礁保護区でシュノーケリング、ボトムグラスポート
- ・ココナツオイル・ランチョンマット作り
- ・砂風呂、ココナツオイルマッサージ など

目的地：フィリピン国カオハガン島

旅程：2017年2月13日(月)～17日(金)4泊5日

費用：178,000円

- 全行程食事代込（帰国日の昼食除く）
- 旅のナビゲーターによる個人セッション料金込
- 定員10名、最少催行人数3名

以下のアレンジも可能です。詳しくは旅行社までお問い合わせください。

☆成田空港以外からの発着

☆お子様の参加と料金

☆現地（セブ）集合・解散によるご参加

お問い合わせ・お申込みはこちらへ

株式会社 アイランズブルー

神奈川県知事登録旅行業者代理業第133号

TEL:0466-37-2525

MAIL: smile@islands-blue.com

企画・実施 エアワールド株式会社
（観光庁長官登録旅行業者第961号）

穏やかな風に吹かれながら〈何もない豊かさ〉を味わってみませんか？
～自分の中の豊かさと幸せに気づく旅～

カオハガン島

『何もなく豊かな島』（崎山克彦著、新潮文庫）として知られるカオハガン島は、フィリピンのセブ島沖に浮かぶ周囲約2キロの小さな島です。島を囲む珊瑚礁、青く大きな空と海、真っ白な砂浜、降り注ぐ澄んだ太陽、オレンジ色の夕陽。カオハガン島はそんな大きく豊かな自然に包まれています。

カオハガン島では約600人の島民が大自然の恵みを感謝と共にいただき、ゆったりと暮らしています。生活に必要なものは、たいてい身近な材料で器用で作ってしまう島民たち。そんな大人たちの姿を見ながら成長する島の子どもたちは、手伝いや遊びを通じて、自分たちが生きていくのに必要な知恵と技術を自然と身につけていきます。

午後の木陰や家々のベランダでは、島の人たちがおしゃべりを楽しみながら明るく自由なデザインが美しい「カオハガン・キルト」を縫っている姿をよく見かけます。島の豊かで穏やかな暮らしのエネルギーがギュッと詰まった「カオハガン・キルト」は、見るものを楽しく大らかな幸せで包んでくれます。



〈自分の中の豊かさに気づく時間〉をナビゲートする

★豊かな人生の案内人★紹介(個人セッション料金は旅行代金に含まれています)



藤崎 智子

ゆる体操正指導員中級、ゆるケアサイズ指導員初級、薬剤師

世界中をこの目で見たくて国連や援助機関職員として30か国以上で勤務した後「自分のからだ」という未知なる宇宙を再発見！「からだ」を入りに、健康はもちろん、心や人間関係、能力開発など幅広くアプローチできる「ゆる」で、本当の心地よさと自信を取り戻してもらおうべく活動中。



和田 智代

おむつなし育児研究所、みらい子育て研究所、プロコーチ、保育士

日本と海外30以上の国々で子育て支援の仕事や、自分自身の子育てを経験。それらをベースに、現在は親子のコミュニケーションに関わる活動を展開。排泄を通じた赤ちゃんとのコミュニケーション（おむつなし育児）の第一人者。大人から子どもを対象に、コーチング&カウンセリングも行っている。http://tomoyo-wada.org/



大島とし江

看護師、認定心理士、スピリチュアルケアワーカー

ガン患者さんやうつ病患者さんの看護を通して、癒しが回復を助けることを確信しヒーリングの世界へ。ゼロリセット、アクセス・バーズ、ヒプノセラピーなど多彩な癒しを通じて、囚われ続けている感情を解放するサポートを提供している。



スケジュール概略(成田空港利用の場合)

2/13 (月)	14:25成田空港発(フィリピン航空PR433)⇒19:00セブ空港到着⇒Waterfront Airport Hotel and Casino Mactan 宿泊 食事: 昼機内食・夕〇
2/14 (火)	9:45分頃ホテル出発⇒マクタン港からカオハガン島の迎えの船で出発⇒11時頃カオハガン島到着⇒カオハガンハウスで昼食⇒島内一周ツアー/オリエンテーション⇒夕食後、希望者は夜のビーチで「星空瞑想タイム」 食事: 朝〇昼〇夕〇
2/15 (水)	ビーチで「お目覚めゆる」⇒朝食⇒〈自分の中の豊かさに気づく時間: 個人セッション〉各自希望のコースを選択⇒海辺のSaki's Barで海に沈む夕日を眺めながらリラックス⇒夕食後、希望者は「星空瞑想タイム」 食事: 朝〇昼〇夕〇
2/16 (木)	ビーチで「お目覚めゆる」⇒朝食⇒〈終日自由行動〉～個人セッション、オプションアクティビティ、島民の皆さんと交流会、ホームビジット&ストリートステイ、何もしない贅沢満喫、などからチョイス⇒18:00振り返りトークタイム⇒フェアウェルディナー&パーティー 食事: 朝〇昼〇夕〇
2/17 (金)	ビーチで「お目覚めゆる」⇒朝食⇒カオハガン島を船で出発⇒マクタン港から車でセブ空港⇒(昼食各自)⇒14:55セブ空港発(フィリピン航空PR436)⇒20:30成田空港着⇒解散 食事: 朝〇・昼各自・夕機内食

宿泊は
カオハガン
アイランドクラブ



〈ロジールーム〉

高床式の各棟が独立した、自然素材で建てられた家屋。3方に大きな窓、海側と脇の2面には見晴しの良いベランダがついており、すぐ目の前に海が広がっています。電気は引かれていないので夜はランプの灯りで自然を感じながらゆっくりと過ごしてみませんか？シャワー・トイレは共同となり、少し離れた別棟にあります。



〈ロジ内とベッド〉
(蚊帳つき)