

# 新しい旅行のスタイル「リトリート」

最近、日常と違う環境に身を置きストレスのない時間を過ごすことで、**疲れた心と体を癒す「リトリート」という旅行が注目されています。**

欧米などでは以前からある考えですが、**ストレスの多い現代社会を反映し、日本でもこのスタイルが定着しつつあるようです。**

旅行の傾向として、細かい予定を立てず**のんびり**と過ごし、栄養バランスのとれた**地産地消の食事**をとり、**リラックス効果**の高い体験型プログラムを楽しむのだそうです。

近年では瞑想やヨガなどのプログラムがセットになった宿泊先や、ハーブガーデン、森林の散歩コースなどを備えたホテルも増えてきています。

また、農業体験や、その地でとれた玄米菜食料理「マクロビオテック」を提供する施設もあり、人気となっているようです。

