

【セルフケア力を UP する SPA 旅 in CUNTIS, SPAIN】

この旅は、スペイン・ガリシア地方の温泉地 CUNTIS にて、セルフケアをテーマに水とファンゴの力を学び、体験しながら心と体を整える特別なプログラムです。講師は温泉療法の第一人者 ウゴ・フィコセッコ医師。

日常を離れ、内側からの癒しを一緒に体験しましょう。

- ◆日程：2025 年 10 月 6 日（月）～10 月 10 日（金）
- ◆場所：TERMAS DE CUNTIS（スペイン・ガリシア地方）
- ◆講師：ウゴ・フィコセッコ医師
- ◆企画：一般社団法人スパファンゴヘルシーエイジング協会
- ◆手配：合同会社トラベシア （東京都知事旅行業第 3－6002 号）

TERMAS DE CUNTIS とは

TERMAS DE CUNTIS は、スペイン・ガリシア地方最大級の温泉施設で、2000 年以上の歴史を持つ天然の鉱泉を活かした本格的なスパ体験が魅力です。広大な屋内外のハイドロセラピー施設に加え、医療と美容を融合したトリートメントも充実し、心身のリトリートに最適な場所です。

ウゴ・フィコセッコ医師

当協会のテクニカルアドバイザーを務めていただいています。アルゼンチン出身の総合内科医・スポーツクターで、温泉療法・ハイドロセラピー・ファンゴセラピーの国際的権威です。ALATh（南米温泉治療学会）会長として、理論と実践を融合させた統合医療の普及に尽力しています。ヨーロッパや中南米を中心に、各国で講義・技術指導・著作を行いながら、自然療法による心身の再生を提唱しています。

■【10月6日（月）】旅のはじまりと出会いの夕食

16:30 マドリード・チャマルティン駅に集合

17:10 AVE（高速鉄道）にてサンティアゴ・デ・コンポステーラへ

20:08 到着後、専用送迎車にて TERMAS DE CUNTIS へ移動

21:00 頃 施設到着後、HUGO 先生を囲んでの夕食会（ホテル内）



■【10月7日（火）】水と土のセルフケアデイ

08:40 ガーデンストレッチ（希望者のみ）

09:00 朝食

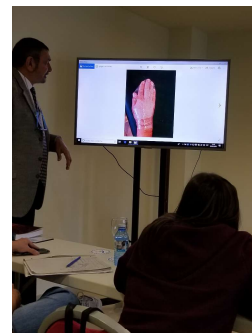
10:00 HUGO 先生の講義＋ハイドロセラピー実習

14:00 昼食（ホテルレストラン）

16:00～18:00 ファンゴセラピー実習（複数の種類を体験）

18:30～ 村のケルト遺跡までマインドフルウォーキング（自由参加）

20:30 夕食（ホテル内）



■【10月8日（水）】深める学びとリラクスの夕べ

08:40 ガーデンストレッチ（希望者のみ）

09:00 朝食

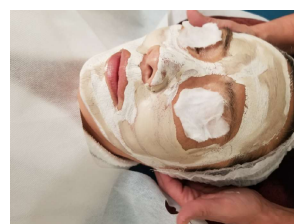
10:00 講義＋ハイドロセラピー実習

14:00 昼食（ホテルレストラン）

16:00～17:30 講義

17:30～ 個別セッション受付（要予約・有料）

21:00 村のバル体験（夕食を兼ねて／各自実費）



■【10月9日（木）】巡礼の地で心を整える

08:00 朝食

09:00 バスにてサンティアゴ・デ・コンポステーラ半日観光（大聖堂など）

14:00 ホテルに戻って昼食

16:00～19:00 講義＋ハイドロセラピー実習

20:30 フェアウェルディナー（ホテル内）



■【10月10日（金）】旅の締めくりと新たな一歩へ

08:30 ガーデンストレッチ（希望者のみ）

09:00 朝食

10:00 ディプロマ進呈式

11:00 チェックアウト・現地解散



※VIGO またはサンティアゴ・デ・コンポステーラ空港・駅までの送迎可（実費）

※スケジュールは天候や現地事情により変更となる場合があります。

心と体にやさしい時間をご一緒に過ごしましょう。

シングルルーム利用： 200.000 円

ツインルーム利用： 185.000 円 / 1 人

費用に含まれるもの

TERMAS DE CUNTIS 朝食込み 4 泊 夕食 3 回 昼食 3 回

マドリード⇒サンティアゴ・デ・コンポステーラ AVE ツーリストクラス片道切符

サンティアゴ・デ・コンポステーラ駅から CUNTIS までの片道送迎

ウゴ・フィコセッコ医師講義 実地 講師代（素材費用含む） 日本語通訳費用

サンティアゴ・デ・コンポステーラ半日ツアー

費用に含まれないもの

国際航空券・旅行保険・記載のない食事・飲料・オプション施術・CUNTIS からの帰途交通費 そのほか旅程に記載のない事項

一般社団法人スパファンゴヘルシーエイジング協会 SPA 旅事務局

spafangohg@gmail.com

旅行手配 合同会社トラベシア

info@travesia.biz

国際航空券手配他、前後の手配に関しても必要であればご相談に応じます