



リトリートコンテンツとは

1. リトリートとは？

- 共通コンセプト **日常から離れてゆったり心と身体を癒し、自分をリセットする旅**

リトリートには、「静養先」「隠れ家」「避難所」「黙想の場」など、心身ともに回復し「新しい自分を再スタートする」という意味があります。

群馬県では、共通コンセプトを設定し、忙しく過ごす日常生活から一時的に離れ、リラックスすることで心身をリフレッシュして自分と向き合う時間を過ごす旅をリトリートとして定義しています。

- キャッチコピー **おかえり、本当のわたし。**

思い立ったらすぐ、本来の自分を取り戻せる場所として、群馬県を真っ先に思い浮かべてもらうイメージで制作しました。

2. リトリートコンテンツとは？

① リトリートコンテンツの定義

以下に関連した体験やアクティビティを「リトリートコンテンツ」と定義します。

- キャッチコピー **おかえり、本当のわたし。**
- 共通コンセプト **日常から離れてゆったり心と身体を癒し、自分をリセットする旅**

【リトリートコンテンツにあたるもの】

体験やアクティビティ等のうち、

- ✓ 自然の中で実施するもの
- ✓ 地元食材を使用するなど、地産地消のもの
- ✓ 健康につながるもの
- ✓ 日常を忘れ没頭できるもの
- ✓ 体験やアクティビティの結果、「リラックス＝心と身体を癒やす」もの

などが、「リトリートコンテンツ」にあたります。

② 具体例

自然を活用したアクティビティ、温泉、陶芸や織物など文化体験、

アート体験、デジタルデトックス、ウェルネスアクティビティ、瞑想・ヨガ・坐禅・写経 など

