



コロンビア 【美を生きる国】

～ コロンビアでしか味わえないリラックス ～

コロンビアの6つの地域



カリブ海地域

ビーチリゾートと世界遺産

MUCHO MAS QUE CARIBE



太平洋地域

海と山そしてサルサ



アンデス地域西部

コーヒーと花とファッションの中心地



アンデス地域東部

渓谷、パラモ山岳生態系など豊かな自然

PARAMOS Y VALLES LEGENDARIOS



コロンビア山岳地域

古代文明、考古学ツーリズム



アマゾンとオリノコ川

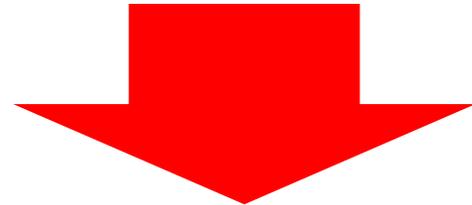
熱帯雨林と平原

SELVAS Y PLANOS SACRADOS



リラックスのために**24時間**かけて
コロンビアへ行って何をする？

スパ？ マッサージ？



ビーチ！ 山！ 動物！ 異文化体験！

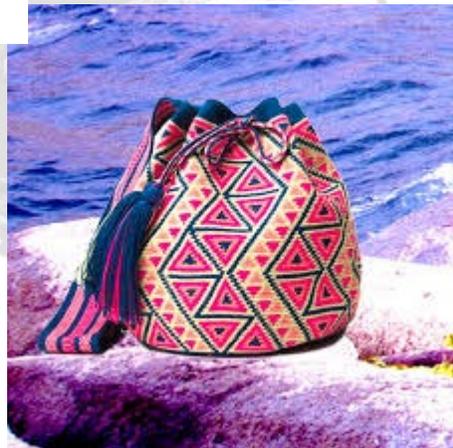
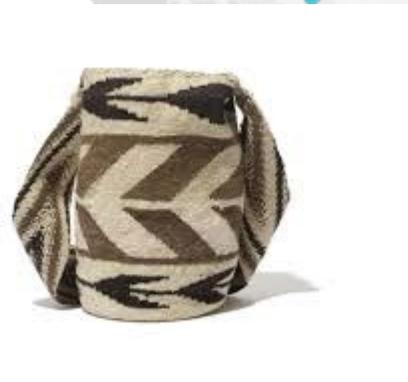




リラックスできるスポット5選



1. サンタマルタ カリブ海地域



気候	24~31℃ 一年を通して晴れており、蒸し暑い
交通手段	バス、タクシー
近くの空港	シモン・ボリバル 国際空港
主要都市からの 所要時間 (飛行機)	ボゴタ: 一時間半 メデジン: 一時間 (And 10 mins 😊)
Tips	<ul style="list-style-type: none">高温多湿のため、軽装。日差し対策の日焼け止め、サングラス等必須お土産には、先住民族の手作りバッグがおすす。<ul style="list-style-type: none">海沿いの有名なレストランで食事を楽しむことができます。

タイロナ国立公園 Parque Nacional Natural Tayrona



● アクセス

サンタマルタから
バスで40分

● リラックスポイント

1. ビーチでくつろぐ
 - スキューバダイビング
2. ホーストレッキング
3. 先住民族の生活に触れる



● お食事

Restaurante Arrecifes



モハラとココナッツライス炒め
パタコン添え



ポスタ カルタヘナ



● ホテル

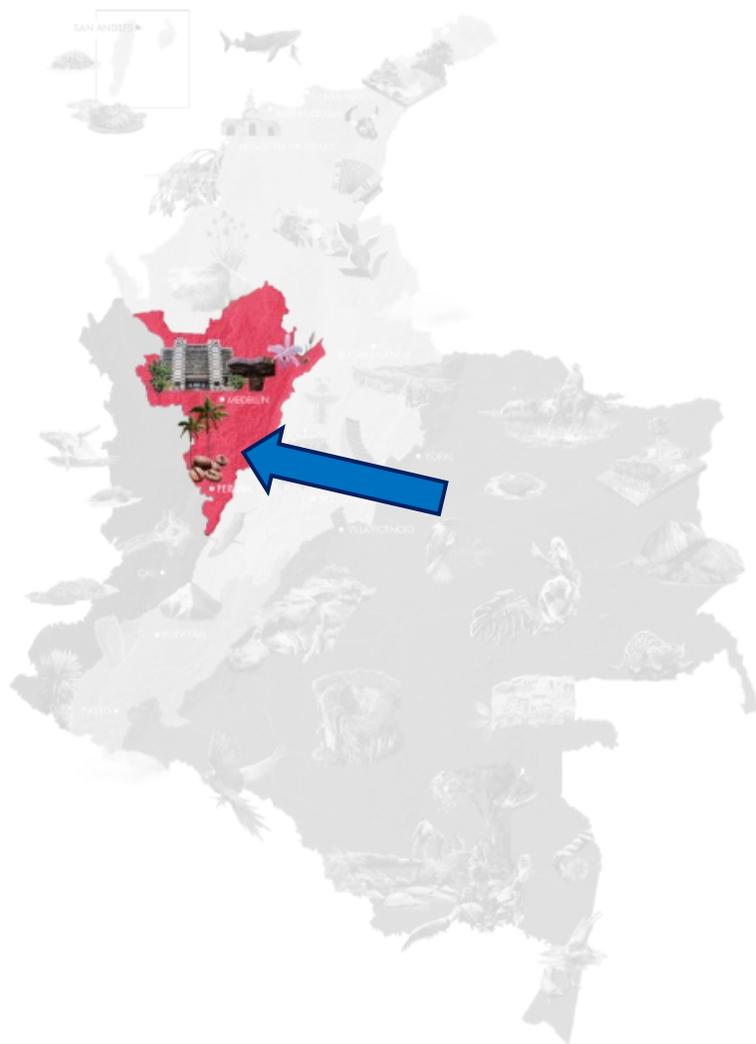
Irotama Hotel

- 空港から近い
- リゾートホテル
- Tripadvisor Travelers Choice Award 2024





2. サレント アンデス地域西部



気候	10~28℃ 一年を通して冷涼 一日の寒暖の差が激しい
交通手段	バス、タクシー
近くの空港	エル・エデン 国際空港
主要都市からの 所要時間 (飛行機)	ボゴタ：1時間 メデジン：1時間
Tips	<ul style="list-style-type: none">・ ハイキングに適した服装や靴・ 突然の雨に備えてレインコートや傘<ul style="list-style-type: none">・ コーヒーの産地・ 伝統的なコロンビアの建物

ココラ溪谷 Valle de cocora



● アクセス

サレントから
ジープで20分



● リラックスポイント

1. Jeep に乗ってココラ溪谷へ
2. 植物ーワックスパームツリーー蘭



● お食事

Bosques de Cocora Donde Juan B



バンデハ パイサ



トウルチャ

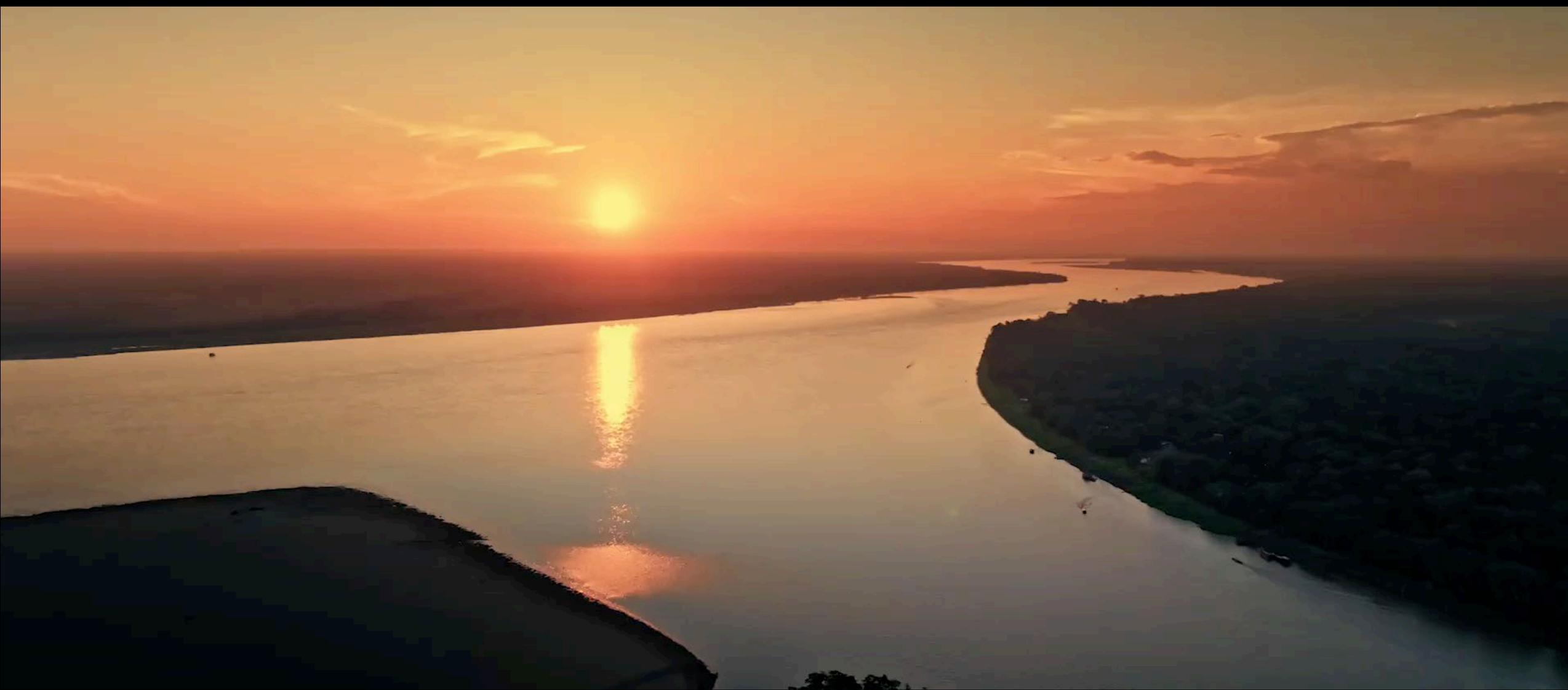


●ホテル

Hotel Salento Real

- ココラ渓谷から車で20分
- コロニアル様式のホテル
- 世界で有数のコーヒーの産地の近く





アマゾン レティシア Leticia

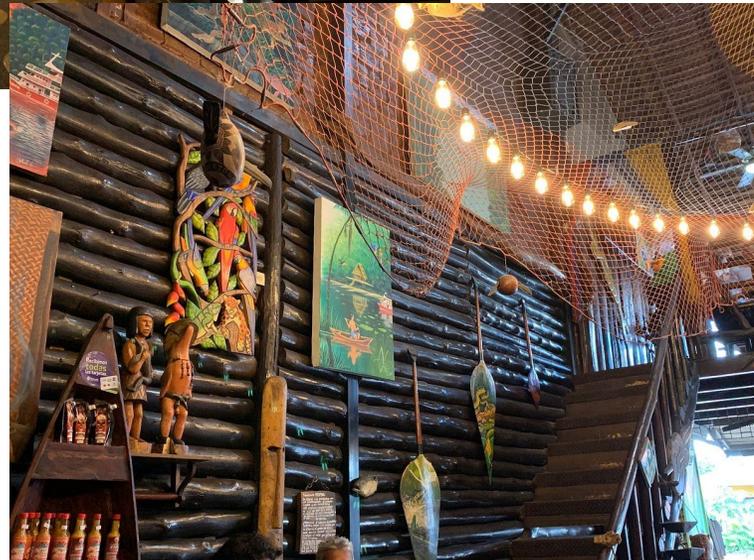


●リラックスポイント

1. 動植物観察
2. 先住民族
3. 夜の散歩



● お食事 Tierras Amazónicas



ボカチコスープ



牛タンのソース煮込み



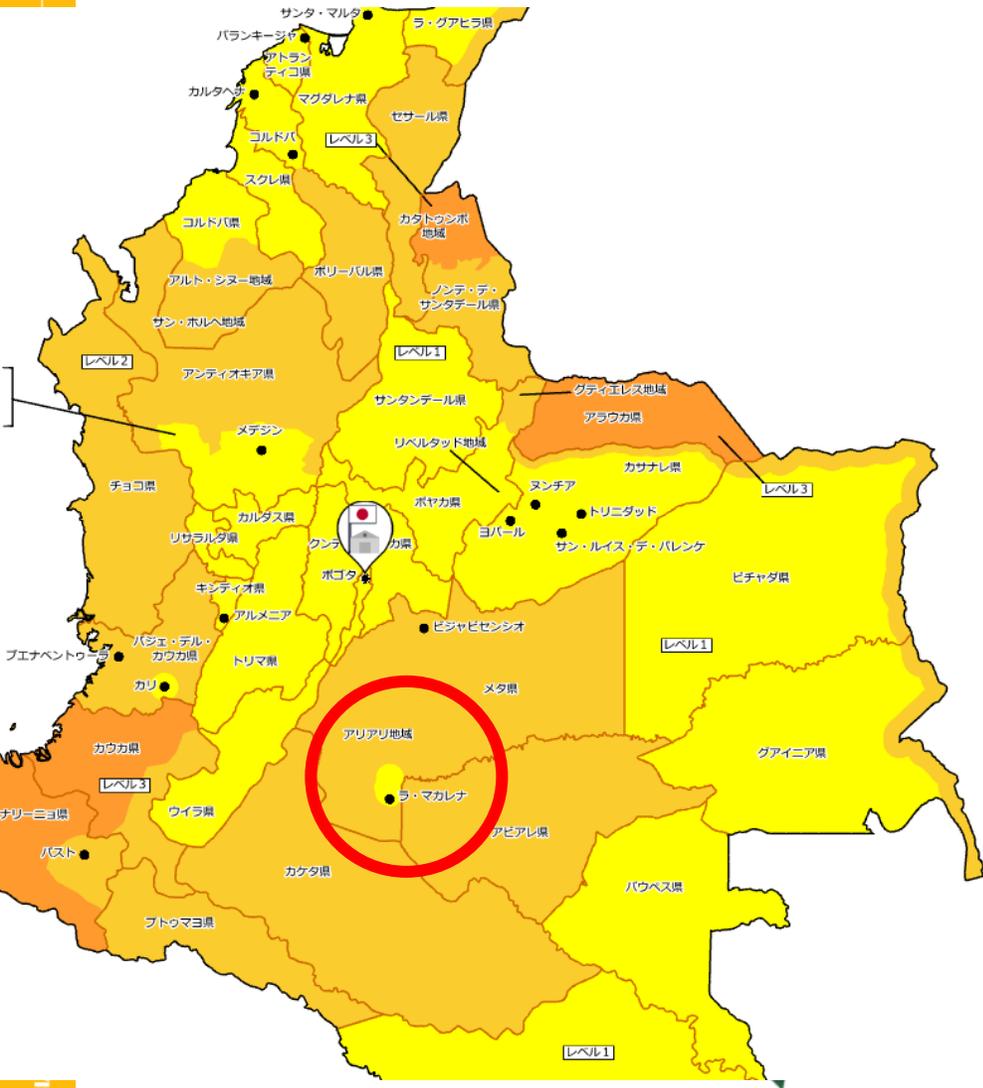
●ホテル

Marasha lodge

- アマゾン川沿いに位置している
- ホテル周辺でハイキングやラフティングができる
- ホテルから1キロほど離れたところに、モカグアという先住民族コミュニティがある



4. ラ・マカレナ地域



気候

23~28℃
1年を通して温かく湿度が高い

交通手段

バス、ボート

近くの空港

La Macarena 空港(メタ県マカレーナ)

主要都市からの
所要時間
(飛行機)

- ボゴタ: 1 時間
- メデジン: 2 時間

Tips

- 黄熱病予防のワクチン接種必須
- 公園の規則に従う
- 遊泳は指定されたエリアでのみ許可されています
- 生態系を保護するため、虫除けや日焼け止めの使用は禁止
- 6月から11月がベストシーズン

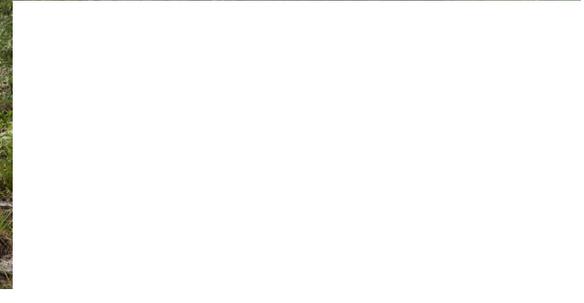
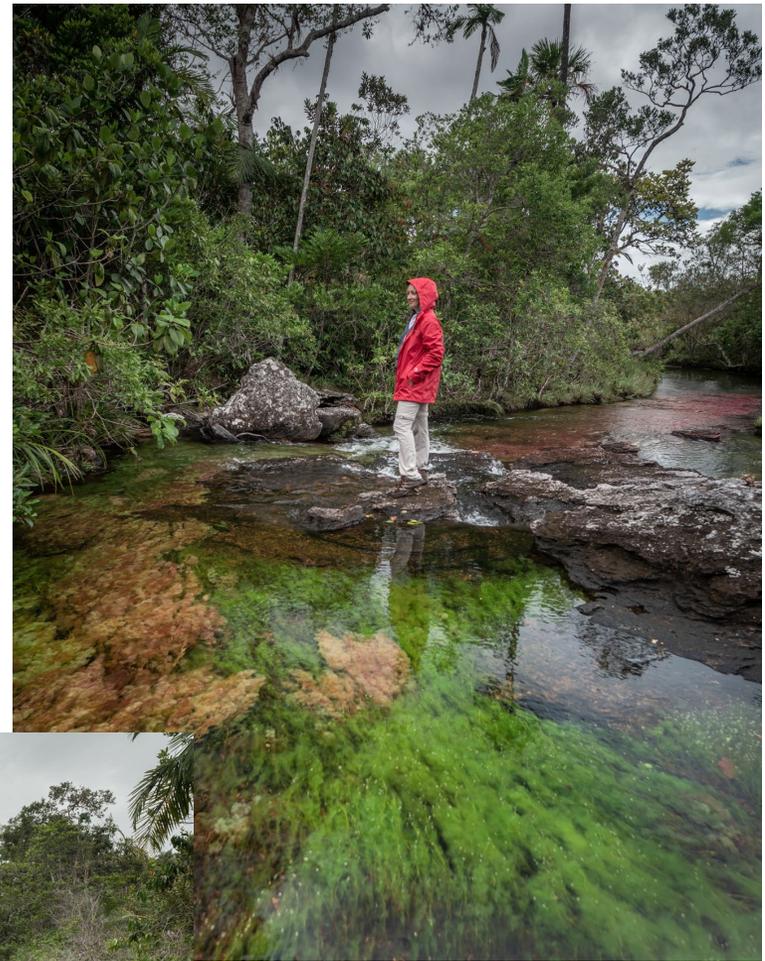
カニョ・クリスタレス Caño Cristales





● リラックスポイント

1. ハイキング
2. 自然のプール



● お食事



La Manigua Restaurant/Hotel



Arepa Ilanera



Fiambre



Asado al piso Llanero



●ホテル



Makalombia Ecolodge (公園内にあるジャングルの体験のできるエコホテル)



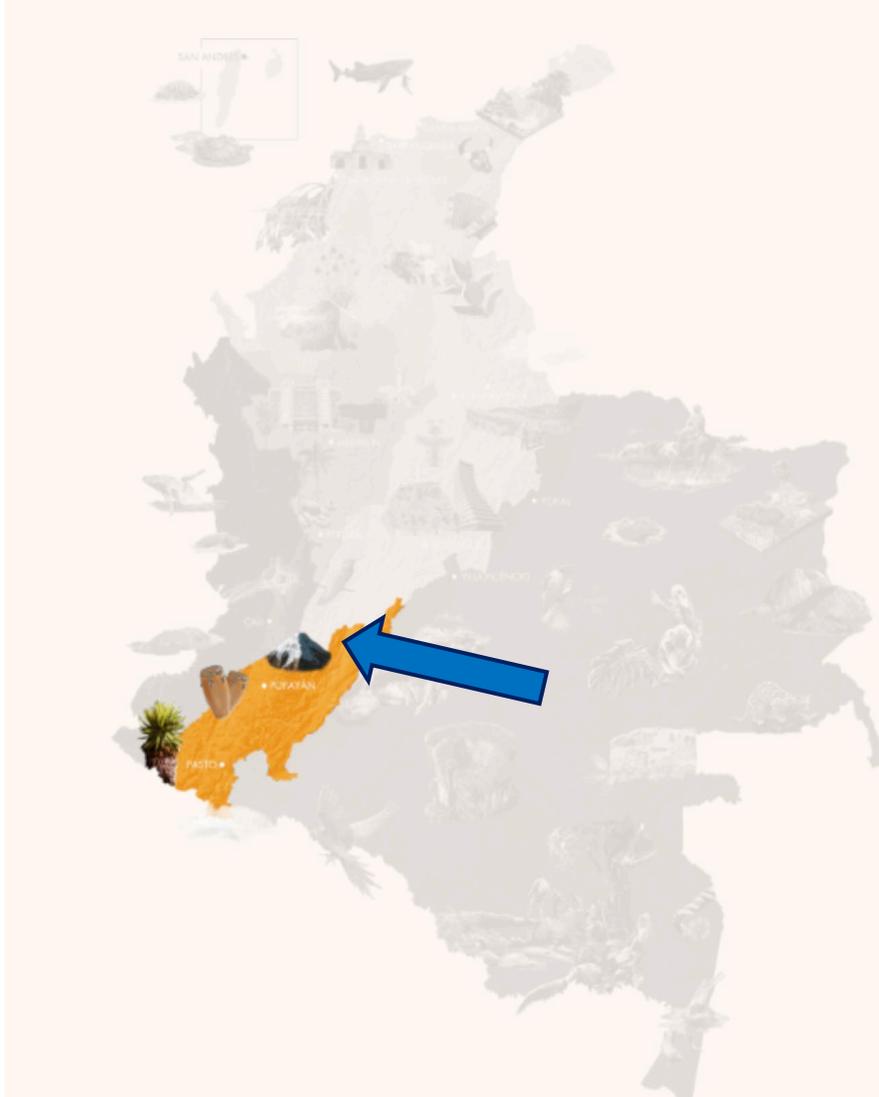
La manigua Lodge (5つ星ホテル)



La Macarena Hotel
(ラマカレナにあるおすすめホテル)



5. ネイバ・コロンビア山岳地域



気候	22~33℃ 一年を通して暑く、 曇りがち
交通手段	バス、タクシー
近くの空港	ベニト・サラス空港
主要都市からの 所要時間 (飛行機)	ボゴタ：1時間 メデジン：3時間
Tips	<ul style="list-style-type: none">・ 日中は暑くなるため、暑さ対策を徹底・ 現地の食文化を楽しむ

タタコア砂漠 Desierto de la Tatacoa



● リラックスポイント

1. 特有の地質
2. 天体観測
3. 温泉



● お食事

La Casa del Folclor



アレパ



タマル



レチヨーナ



ムテ



●ホテル

Bethel Bio Luxury Hotel

- タタコア砂漠の中にあるホテル
- 環境への配慮が徹底されている
- 500万もの星を見ることができる



GHL Style Neiva

- ネイバにある
- 街へ出かけやすい
- ラグジュアリーな雰囲気





COLOMBIA 
EL PAÍS DE LA BELLEZA
美を生きる国



#colombiainjapan

✉ japan@procolombia.co

ありがとうございました
MUCHAS GRACIAS