



みのお森のセラピー

癒しの森で【こころ】と【からだ】をリフレッシュしましょう!

～森林セラピストと歩く箕面・癒しの森～

大阪梅田駅よりわずか30分で箕面駅に到着
駅を降りると目の前に森が広がります
そこは、国定公園、名勝箕面山、森林浴の森
日本100選にも選ばれた美しく優しい箕面の森!



森林散策



森林安息

森林深呼吸



コンディション測定



唾液アミラーゼモニターで
ストレス度を測定

<プログラム>

- ・事前コンディション測定 《血圧・ストレス度をチェック》
- ・森林安息 《身体力を抜いてリラックス》
- ・森林散策 《全身血行促進・肉体精神の緊張を解きほぐします》
- ・森林深呼吸
- ・森林ストレッチ
- ・事後コンディション測定 《血圧・ストレス度をチェック》

森のセラピー効果を
数値で確認してみましょう。

木漏れ日の中 安心安全のもとみのお森のセラピーアシスター(ガイド)が森のセラピー効果が最大となるようご案内いたします。

みのお森のセラピー

【森林セラピー効果】

●免疫向上 ●抗癌能力向上 ●血圧低下 ●日常生活活気向上 ●緊張、不安、抑鬱低下 ●リラックス効果

【森林セラピーとは？】

科学的・医学的証拠に裏付けされた森林浴効果を言います。森林環境・地形を利用して心と身体健康維持・増進をはかり、疾病予防・ストレス軽減をめざします。森林と触れ合うことによる主観的で内的な体験は、心と身体に大きく働きかけます。



マンスリーセラピー 毎回10名さま

*毎月、決まった日に行うセラピープランです。早期に事前予約をお願いします。



2013年 9月23日(祝)
 10月14日(祝) 10月20日(日)
 11月17日(日)
 12月 8日(日) いずれも10時~13時(予定)

【集合】 阪急箕面駅 交通・観光案内所前
 【実施場所】 オケ原、または教学の森方面
 【料金】 2500円(お一人さま) *雨天の場合は中止

フリーセラピー 日時のご都合にあわせて ~随時受け付けをしております~

*ご都合にあわせて行うセラピープランです。早期に事前予約をお願いします。

【集合】 阪急箕面駅 交通・観光案内所前
 【実施場所】 エキスポ'90みのお記念の森、自然研究路7号線・箕面林道・オケ原・教学の森
 ★1グループ4人まで。5人以上ご相談★

お申込み人数	4人	3人	2人	1人
お一人当たりの料金	2500円	3000円	4000円	6000円
合計料金	10000円	9000円	8000円	6000円

※お申し込みお問い合わせは、下記にお電話またはメールでお願いします。

主催 NPO法人 みのお山麓保全委員会 「みのおの森セラピー」
 住所 箕面市坊島4-5-20 みのお市民活動センター内
 TEL&FAX 072-724-3615
 携帯電話 090-1133-3615
 E-mail yama-nami@yama-nami.net
 HP <http://yama-nami.net/>(検索/山なみネット)



ホームページでも
 ご案内しています。