

みのお森のセラピー



日常のスイッチを ON から OFF にし良質なリフレッシュ！
～森林セラピストと歩く箕面・癒しの森～

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の健康維持・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。



<プログラム>

- ・事前コンディション測定 《血压・ストレス度*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
- ・森林深呼吸 《解きほぐします》
- ・森林ストレッチ
- ・事後コンディション測定 《血压・ストレス度*チェック》

*唾液アミラーゼモニターでストレス度を測定します

森のセラピー効果を数値で確認してみましよう！

【森林セラピー効果】

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

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）<NPO 山麓委員会認定>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

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選にも選ばれたた美しく優しい箕面の森！



癒しの森で【こころ】と【からだ】をリフレッシュしましょう！

マンスリーセラピー

毎回10名さま 要予約！

【日時】 2013年 4月20日(土) 13時～16時
5月19日(日) 13時～16時
6月23日(日) *時間未定
7月 7日(日) *時間未定

【集合】 阪急箕面駅 交通・観光案内所前

【実施場所】 オヶ原、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*

*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。

フリーセラピー

日時のご都合にあわせて 要予約！

～4月から随時受け付けをしております～

【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・オヶ原・教学の森

★1グループ4人まで。5人以上ご相談★

お申し込み人数	4人	3人	2人	1人
お一人あたり料金	2500円	3000円	4000円	6000円
合計料金	10000円	9000円	8000円	6000円

*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。

お申し込み・お問い合わせ：TEL・FAX 072-724-3615

携帯TEL 090-1133-3615

メール yama-nami@yama-nami.net

NPO 法人みのお山麓保全委員会

ホームページ：yama-nami.net (検索：山なみネット)

みのお森のセラピー