

癒しの森で【こころ】と【からだ】をリフレッシュしませんか！

# みのお森のセラピー

## 秋の特別企画

※雨天予備日 11月10日(日)

日時： 2019年 9月15日(日)  
10月20日(日)

集合：勝尾寺園地（箕面国有林内）  
10時～13時頃 解散予定



集合場所まで、無料送迎バスも利用できます。

セラピー 料金 2500円

定員 先着15名 お早めにお申し込みください。



森林安息



森林ストレッチ



森林深呼吸



森林散策



コンディション測定

森の中で本来の自分にもどってみませんか？  
森のセラピーロードで  
「セラピーの様々なプログラム」を行うと  
心と身体がリラックスできます。  
森の癒しの効果が最大となるように  
セラピーアシスターがご案内します。



NPO山麓委員会

