

# みのお森のセラピー

五感を開放して森とシンクロナイズし  
こころとからだをリラックス。  
箕面の森の癒しを満喫しましょう。  
セラピーアシスターがお手伝いします。  
癒しのひとときを一緒に

駅ちか  
~週末は森で~

箕面  
癒森  
を歩く



写真はイメージです

【日時】

**10月30日 (日)**

10:00~14:00 ごろ

※少雨決行

【内容】

阪急箕面駅9:30集合  
解散14:00頃

【参加費】

4000円/一人  
(お弁当代を含む)

【申込み】

10名



聖天宮西江寺

日常生活からフット  
自分を解き放つ時間を大切に  
してみましょう

明治の森音羽山荘「季節せ弁当」

旬の食材にこだわった料理で  
特別なひとときを



季節の食材の都合で内容が変更  
される場合がございます

【主催・問合せ】NPO法人みのお山麓保全委員会みのおセラピー研究会

【TEL&FAX】072-724-3615

【携帯】090-1133-3615

【E-mail】[yama-nami@yama-nami.net](mailto:yama-nami@yama-nami.net)

【協力】明治の森箕面 音羽山荘 聖天宮西江寺 箕面市観光協会



申込みQRコード



みのお森のセラピー



## みのお森のセラピー プログラム

箕面滝道散策～桜広場～西江寺へ



日常から非日常に切り替え、人間本来の五感を研ぎ澄ましてゆくと木もれ日のゆらぎ、ほほに伝わるそよ風、鳥の声、小川のせせらぎなど1/fのゆらぎやマインドフルネスを体験します。こころとからだの癒し効果を高めることを目的としたセラピープログラムをセラピーアシスタがガイドいたします。

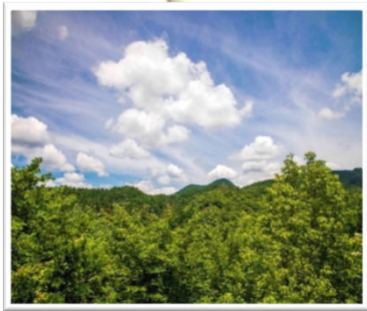
### ・ 森林散策

《森と対話をしながら自然に抱かれ、ゆっくりウォーキング》



### ・ 森林ストレッチ

《全身血行促進、肉体の緊張を解きほぐす》



### ・ 森林深呼吸

《フィトンチッドをたっぷり吸いこみ、呼吸を整える》

### ・ 森林安息

《力を抜いて身体と心を開放し、リラックス》



### ・ 森のゆりかごハンモック

《森のゆりかごに包み込まれ、ゆっくりとやすらぐ》



### 【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、こころとからだに大きく働きかけます。



明治の森箕面 音羽山荘



聖天宮西江寺



みのお森のセラピー



※事前予約が必要  
ホームページ「お申込フォーム」に必要事項を入力して申してください。

申込みQRコード

新型コロナウイルス感染予防についてのお願い  
当日は、マスクを着用してください。体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。また、検温、手指消毒の実施、健康チェックリストのご記入などのご協力をお願いいたします。プログラムの実施については、ソーシャルディスタンスをとり、安全安心へのご協力をお願いいたします。