

人は森に入ると 心静かになり、安らぎを覚え安堵(あんど)し、懐かしさを覚えます。

森での快適感、リラックスが心身の健康増進に寄与するという科学的エビデンス(証拠)に基づいて、森林でのセラピーが各地ではじまっています



京阪神から1時間圏内に位置し、大阪梅田よりわずか30分で箕面駅に到着、降りたら目の前に広がる森にこころワクワク。

そこは、国定公園、名勝箕面山、森林浴100選にも選ばれた美しくやさしい箕面の森!

森の中で「セラピーの様々なプログラム」を行うとこころとからだがりリラックスでき、癒しの効果が体感できます。

【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。

～お申込みはいつでも承ります～

【料金】行うプログラムによって異なります。
基本(2000円/1人)3名以上でお申込みください。
5名以上の団体様はご相談ください。



Instagram



お問合せ

NPO法人みのお山麓保全委員会
みのお森のセラピー研究会
〒562-0001 大阪府箕面市箕面6丁目3番1号
みのおサンプラザ1号館2階211号室
090-1133-3615 yama-nami.yama-nami.net

注: 時間や内容は天候等により変更となる場合があります。
オプションのプログラムをご希望の方は、ご相談ください。
癒しのメニュー 体験メニュー 食・栄養メニュー等、ご希望に応じてプログラムを提供いたします。
※基本プログラム料金他、別途料金を頂戴するものもあります。

みのお 森のセラピー

森にいだかれ

森との対話を通してシンクロナイズ

森の癒し力を全身で感じ

こころとからだをリラックスしましょう。



箕面
癒森
を歩く

