みのお森のセラピー

新緑がきらめく、箕面の森。
鳥のさえずり、風の音、土の香り…
五感をひらき、いまこの瞬間を丁寧に味わう時間。

駅ちか
～週末は森で～

いつも頑張っているあなたへ。
少しだけ歩みをゆるめて、 深く呼吸して、
自然の中で“わたし”を取り戻す。
これは、ただの森林ウォーキングではありません。
自然と調和しながら「いまここ」に心とからだをととのえる、 やさしいマインドフルネスの体験です。
ストレスを手放し、五感を開放し、自然にゆだねて、
心とからだをリセットするひととき。
箕面の森が、あなたを待っています。
セラピーアシスターが森の癒しのお手伝いします。
癒しのひとときをご一緒に…

【日時】	5月11日（日） 10:00～12:00 ごろ ※少雨決行
【内容】	瀧安寺前広場 9:30集合 解散12:00頃
【参加費】	2000円/一人
【申込み】	15名(最低催行人数4名)

今回のご案内コース
瀧安寺から桜広場
桜谷休憩所付近へ

箕面 癒森 を歩く

申込みQRコード

【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
【E-mail】 yama-nami@yama-nami.net