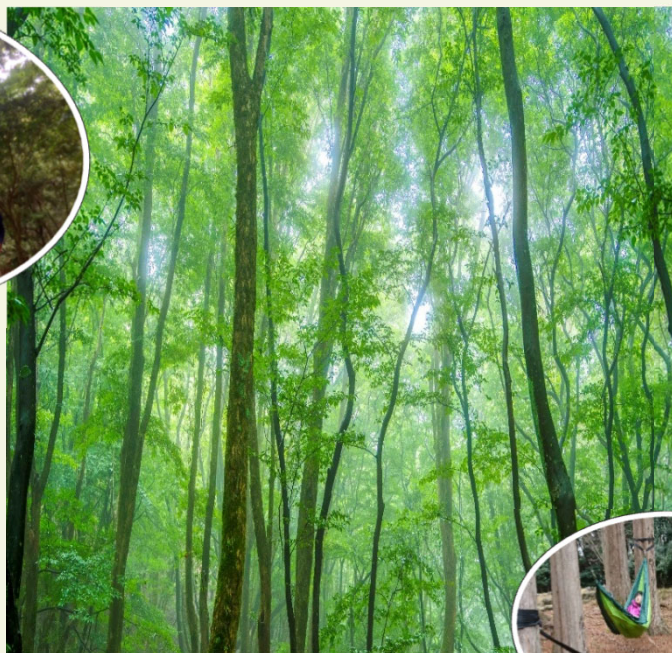


新緑がきらめく、箕面の森。
鳥のさえずり、風の音、土の香り…
五感をひらき、いまこの瞬間を丁寧に味わう時間。



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…

みのお森のセラピー

【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