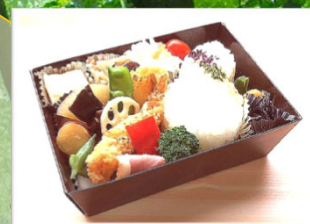


みのお森のセラピー

箕面
癒森
を歩く



駅ちか
～週末は森で～



写真はイメージです

【日時】

10月25日 (土)

10:00～14:00 ごろ

※少雨決行

【内容】

瀧安寺前広場

9:30集合

解散14:00頃

【参加費】

3500円/一人
(お弁当代を含む)

【申込み】

15名 (先着順)

コース

瀧安寺から桜広場 桜谷休憩所付近へ

ゆっくりと歩きながら



セラピープログラムをご案内

森のゆりかごハンモック体験

ご昼食は紙箱弁当 (予定)



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。
癒しのひとときをご一緒に

【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



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～



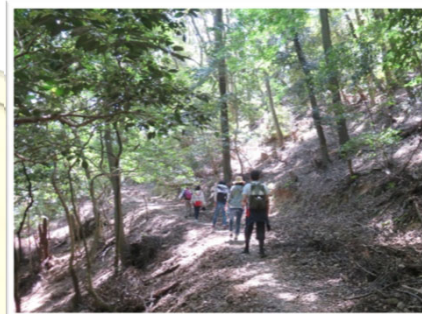
日常から非日常に切り替え、人間本来の五感を研ぎ澄ましてゆくと木もれ日のゆらぎ、ほほに伝わるそよ風、鳥の声、小川のせせらぎなど1/fのゆらぎやマインドフルネスを体験します。こころとからだの癒し効果を高めることを目的としたセラピープログラムをセラピーアシスタがガイドいたします。

・ 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》

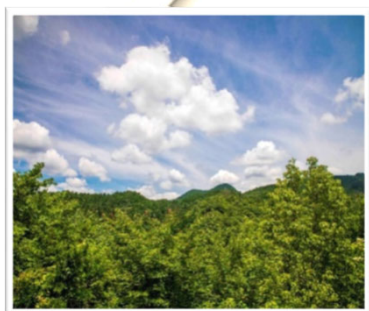


・ 森林深呼吸

《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。



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