

森林セラピーと森林浴ヨガ
紅葉に囲まれてポタニカルヒーリングのひととき

令和5年11月19日(日)

森林セラピー — 弘法山公園コース —



タイムスケジュール(予定)

- 9:30 小田急線秦野駅改札口 集合
- 10:00 名水はだの富士見の湯 受付(現地集合可)
体調確認・セルフケアシート
ガイダンス・準備運動
- 10:15 森林散策
- 11:00 森林ヨガ(AJYAインストラクター Toshimi)
- 12:00 昼食(セラピー弁当)
- 12:45 森林散策・森林安息
- 13:45 森のティータイム
- 14:30 解散

自然の中で過ごした後は、「名水はだの富士見の湯」でゆったりと身体を温めましょう。

入浴希望の方は割引券、タオルをプレゼント!

※美肌効果があると言われるメタケイ酸豊富な天然温泉

「名水はだの富士見の湯」(<https://www.hadanofujiminoyu.jp/>)

※当日ガイドの判断でロードの変更を行うことがあります。

【定員】 7名(定員になり次第締切)

【持ち物】 飲み物、健康保険証、

寝転べる大きさのシート(ヨガマット)

【参加費】 4,000円(ガイド料、ヨガ講習、

セラピー弁当、秦野の水、さくら茶・お菓子、お土産、保険)

【申込み】 森林ふれあい課まで

メール又は電話で御連絡下さい。



☎0463-82-9631

✉shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp



※イメージ図

主催: はだの表丹沢森林セラピー協議会・森林ふれあい課