

8月

森と五感をシンクロさせ
リラックスする

BIOTOPIA

森林セラピー

「森林セラピー」のキーワードは、「五感を開く」こと。
森の自然を体全体で感じとり、シンクロすることで、リラックス効果が生まれます。
それは、人本来の自然治癒力を高め、
ストレス関連疾患の予防に効果を及ぼすことが実証されています。
現代の私達は、五感をフル活用せずとも暮らしていきける快適な環境の中にいますが、
その一方で、毎日の中でストレスを感じているのも確かです。
五感を刺激することはストレスを軽減させ、自然治癒力を高めることにつながります。
神奈川県大井町の豊かな自然の中で、森と一体になり心と体をリラックスさせませんか？

森林セラピー +
藍染体験とヒノキチップの枕づくり

参加費 5,500円(昼食代込)
備考 昼食付き(未病弁当)
内容 午前は森林セラピー。



25(土)

9:30~15:30

午後は、暑い夏を涼しくする森林セラピーと生藍を使った染体験。
8月は、「藍の生葉染め」でヒノキの枕をつくります。「藍の生葉染め」は、フレッシュな藍の葉が手に入るこの季節限定の体験！BIOTOPIAの無農薬ハーブ園で栽培されている藍を自分の手で刈り取り、その葉をつかって枕カバーを染めます。枕の内袋にはヒノキのチップをつめて、BIOTOPIAで抽出した地場産ヒノキオイルで香りづけ。藍の淡いブルーとヒノキの香る、爽やかな純和風のまくら。夏の屋下がりのおひるね用にいかがですか？
●枕づくり講師
山口千恵
※ 染め液が飛ぶことがありますので、汚れてもいい服装かエプロン等をご持参ください。

当日スケジュール

09:30 集合・インテーク
(聞き取り面接)
10:00 - 12:00 森林セラピー
12:00 - 13:00 昼食・未病弁当
13:00 - 15:00 藍染体験と枕づくり
15:30 終了



森林セラピー
(ゆったり半日コース)

参加費 3,000円

当日スケジュール

09:00 集合・インテーク
(聞き取り面接)
10:00 - 12:00 森林セラピー
12:00 終了

5(日)
9:00~12:00

緑地のスペシャリストとして、森のケアをおこなっています。私と一緒に美しく移り変わる森の四季を感じてみませんか。

【BIOTOPIAの森林セラピー】 ★ご予約制

●定員:14名 ●服装:動きやすい服装と履き慣れた靴でご参加ください。
●講師:鈴木 勝

森林セラピストいち押しランチ!!

【未病弁当】
BIOTOPIAのシェフが腕によりをかけて、足柄の旬の味をふんだんに織り込んだ「未病弁当」をご用意いたします。(季節によって内容が変わります。)



森林セラピスト / 日本自然保護協会 自然観察指導員 / 自然体験活動指導者 / 一級造園技能士 / 一級造園施工管理技士



森林セラピー含む

森のがっこうプログラム
インフォメーション



備考 参加料は税込金額です。プログラム内容により異なりますが、動きやすい服装と履き慣れた靴でご参加ください。当日は服が汚れる場合がございますのでご了承ください。天候などによりやむを得ず内容が変更となる場合があります。ご了承ください。当日、悪天候などにより開催を中止する場合は、BIOTOPIA事務局よりご連絡させていただきます。

キャンセル [Peatixでご予約された場合]
Peatix内での手続きをお願い致します。(電話での受付は出来ません。)
【その他の方法でご予約された場合】
3日前までにお電話にてご連絡ください。(TEL:0465-85-1113)



ご予約方法 ※開催日の3日前までにお申しください。

1 Peatix(アプリで予約)
ご予約はこちらから→



2 E-mail
ticket@biotopia.jp

3 FAX
0465-85-1022

4 TEL
0465-85-1113

BIOTOPIAのHPより申し込み用紙を
プリントアウトしてご送付ください

9:00 - 18:00 平日のみ