## ネイチャーカフェ

## 2018年1月19日(金)たからの庭(北鎌倉)

## アーシング&庭のおたからドリームキャッチャー

①10:30~12:30 頃②13:30~15:30 頃\*①②とも同じ内容です

- ◇参加費:各回 2000 円 ◇定員:各回 5 名程度(おとなの方)
- ◇お申込・お問い合わせはこちらへ→info@aozorashizen.com \* ご希望の回を明記してください。
- ◇「たからの庭」は JR 北鎌倉駅より徒歩約 10 分、浄智寺の奥です。
- ◇持ち物や交通など詳しいご案内はお申込の方にお知らせします。







## ○○新春アーシング!○○

- 1年の始まりに、静かな庭で大地や植物とふれあい、そのパワーを 体の中に巡らせましょう!
- ・五感を開いて自然とふれあうシェアリングネイチャーエクササイズ ・呼吸法、気功、アーシング、ストレッチなどの健康法 など、その日の自然の様子とご参加者の様子によって考えます。 スエ亭のおいしくて体にやさしい お菓子と、お茶を和室でいただき ながら、体験をふりかえります。

○ ○アーシングのあとは和室でドリームキャッチャーづくり○ ○

悪い夢をからめとって朝露に帰してくれるというドリームキャッチャー はネイティブアメリカンのお守りです。新春に良い夢を見ましょう! ツルで丸い枠を作り、好きな色の毛糸で「クモの巣」を編んで

いき、たからの庭に落ちている

小石にやすりをかけてヒモを 結んでつるします。

石には「母なる大地」という 意味があります。



内容を変更することもありますので、FBページなどもご確認ください。 ネイチャーカフェは毎月第3金曜日に実施予定、お申込は随時受付中!

《主催·企画·実施》 あおぞら自然共育舎

代表 早川広美(森林セルフケアサポーター・ネイチャーゲームインストラクター・ハーバルセラピスト・ ビオトープ管理士) HP aozorashizen.com info@aozorashizen.com までお気軽に!