ネイチャーカフェ
～森林セルフケアと夏至に花咲くお茶～

2017 年 6 月 23 日（金）たからの庭（北鎌倉）

太陽のエネルギーが最高潮に達する夏至の頃に咲く花、伸びる草木の力を感じましょう。

〇時　間①10:30～12:30 頃　②13:30～15:30 頃　＊各回同じ内容です

〇参加費 2000 円　〇定員各回 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

◇「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。

古民家の和室で
セントジョンズワートの
お茶とお菓子も
いただきます
ほかにサプライズ
ティーもあり！

セントジョンズワートのお茶

セントジョンズワート（西洋オトギリソウ）は開花する夏至の頃に収穫すると最も治癒力が高いと言われています。抗うつ、消炎、鎮痛などの作用を発揮します。

＊たからの庭には咲いていませんのでご了承ください。
＊ケイワタバコの花は見ごろを迎えます！

〇 〇 〇　カフェメニュー　〇 〇 〇

・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
・植物や生きものをじっくり観察
・森で一人で過ごす時間　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。

7/21・8/18・9/15（いずれも金曜日）にも実施予定です＊内容は若干変わることがあります

«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！