

ネイチャーカフェ

2017年9月15日（金）たからの庭（北鎌倉）

①10:30～12:30頃 森林セルフケアでアーシング！（お茶・お菓子付き）

②13:30～15:30頃 虫めぐる姫集合！（お茶・お菓子付き）*男性も歓迎！

◇参加費:各回2000円（①②とも参加の方は3800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。



〇〇森林セルフケアでアーシング！カフェメニュー〇〇

- ・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。

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。



〇〇〇虫めぐる姫集合！カフェメニュー〇〇〇

たからの庭に息づく小さな生きものたち。

ハツとするような美しさ、驚くような生態、見たことのない面白さを心ゆくまで楽しむゼイタクな時間です。

見つけた生きものをルーペで詳しく見たり、図鑑で調べたりして、発想を広げる時間も持ちたいと思います。

最後はお茶を飲みながら、むし談義？しましょう！

待ってま～す！
by トウキョウヒメハンミョウ



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金曜日に実施予定です*午後の内容は変わります。

《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！