

ネイチャーカフェ

2017年10月20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 庭さんぽ&にじみ絵(お茶付き)

◇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。



〇〇庭さんぽ&にじみ絵 カフェメニュー〇〇

- ・たからの庭で五感を開きながら自然を感じるお散歩を楽しみ、その後室内で「にじみ絵」をします。(感覚が開かれていますので、絵を描く時にも良い影響があります。)
- ・太い筆に赤、青、黄色の三原色の透明水彩絵の具を取り、水でぬらした画用紙に思いのままに、にじませていきます。絵の上手、下手はまったく関係ありません。穏やかな時間を過ごしましょう。
- ・発色の美しさで評価の高い、シュトックマー社の透明水彩絵の具を使用します。



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！