

# ネイチャーカフェ

2017年11月17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 庭のおたからリース

◇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](mailto: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。



## 〇〇〇庭のおたからリース カフェメニュー〇〇〇

たからの庭にあるツルを採って丸くして土台を作り、思い思いに木の実や葉などで飾っていきます。

材料はたからの庭で採っていただくもののほか、こちらでも準備しますが、飾りたい物があればお持ちください。

素材となる植物のお話も交えながら進めます。



\*イメージ例

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](http://aozorashizen.com) [info@aozorashizen.com](mailto:info@aozorashizen.com) までお気軽に！