

ネイチャーカフェ

2017年12月15日(金) たからの庭(北鎌倉)
森林セルフケアでアーシング! ~光を感じ、冬至を祝う~

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。



デトックスして心もからだも
穏やかに、健やかに...



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。



〇〇冬至を祝う〇〇

- ・1週間後の22日が冬至です。この日から昼の時間がだんだんと延びていくことから、太陽が復活する祝いの日ともされています。アーシングをしながら、陽の光を感じましょう。
- ・冬至と言えば、柚子! たからの庭の柚子の木に触れ、柚子を絞って甘みをつけた柚子湯をいただき、あったまりましょう。
- ・おみやげにも柚子をご用意します。柚子は様々な活用でき、皮、実、タネ、搾りかす、どれも捨てる所がありません。

そんな活用方法についても、お茶を飲みながらお伝えできればと思います。



内容を変更することもありますので、FBページなどご確認ください。

ネイチャーカフェは毎月第3金曜日に実施予定です。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!