

月に1度の
ごほうびを

ネイチャーカフェ アーシング & 森林セルフケア

◇日時：毎月第3金曜日の午前・午後の2回開催*2回とも同じ内容です。

・1回目 10:30~12:30 ・2回目 13:30~15:30

・3/16(金)・4/20(金)・5/18(金)・6/15(金) 以下継続!

◇場所：北鎌倉 たからの庭

◇参加費：各回2000円(お茶・お菓子・資料・保険代込み) *回により隣接浄智寺入山料200円別途

◇定員：各回7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。*締切は前々日の18時です。

◎「たからの庭」はJR北鎌倉駅より徒歩約10分、浄智寺の奥。

◎持ち物や交通等詳しいご案内はお申込の方にお知らせします。

パソコン、都会や室内で
の仕事や家事でお疲れ
の方はリフレッシュ
に来てください♪



・アーシング = EARTHING：素手や素足で地面や植物、水にたくさん触れることで、体の余分な電気を放ち、大地の力を受けとります。

・森林セルフケア：緑に囲まれた静かな空間を歩きながら、五感を開いて草や木とふれあい、光と風を感じ、ストレッチ、呼吸法、気功なども行いながら、のんびり、ゆっくりと過ごして心身ともに元気になりましょう。

・帰宅してからもセルフケアができるよう、体験内容のポイントを書いた「本日のメニュー」をお渡します。

・和室でスエ亭さんの体にやさしい手づくりおやつとハーブティーをいただきながら、体験をふりかえります。



回によってはスペシャルメニューがあります!

また、内容を変更することもありますので、あおぞら自然共育舎FBページもご確認ください。

«主催・企画・実施» あおぞら自然共育舎

代表 早川広美(森林セルフケアコーディネーター・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!