

# 森を感じる休日

2019年9月 9日 ( 月 )

Vol:55

Enjoy your early Autumn holiday! 9月10日 ( 火 )

森林セラピー&ヨガ・ゆっくりとちょっと遅めの夏休み

*Touch nature in the forest. Be gentle to yourself.*

木陰を吹き抜ける涼風の心地よさが  
夏の暑さに疲れた心身を癒します。



残暑をのがれ初秋の森へ  
自然にかえり、大地とのつながりを感じて、  
森に抱かれ、ゆだね手放し、くつろぎます。

★ お申し込み・お問い合わせ★

癒しの森の宿：ペンションもぐ ( 宿泊先 )

☎ : 026-255-5424

✉ : [mogu@a1.mbn.or.jp](mailto:mogu@a1.mbn.or.jp)

協力 : 信濃町森林療法研究会

新月プロジェクト

## &lt; 森林セラピー &amp; ヨガ &gt; 2019年9月9日(月)10日(火)1泊2日

料金: 24,800円(税込み) ※シングル2食付き宿泊代・保険代・ランチ・プログラム参加費・備品代込み

募集人数: 5名(最少催行人数3名)

申し込み締め切り: 8月31日(土)

2名まで1室ご利用をお申し込みの場合は宿泊料金の割引が適用されます。詳しくはお申し込みの際にお尋ねください。

## ☆プログラムのご紹介☆

真夏の暑さを乗り切って、気力で頑張り抜いた自分をねぎらう為の2日間です。

忙しい日々の中で忘れがちあるいは後回しの「自分に気を使う」こと。

おさなりにしがちなココロとカラダにフォーカスし「自分」をいたわり癒します。

非日常の森の中に身を置き、みどりに囲まれ、穏やかな気持ちを取り戻します。

ゆっくりリラックス、目を閉じて心穏やかに今ここを意識し呼吸に集中し心と体を繋ぎます。

本来の自分を取り戻すヒントとお手伝いになればとっても嬉しいです！

## 9月9日(月曜日)

\* 初日は、少し早目にお昼を済ませていただき、12時半までにペンションもぐに集合下さい。

\* 到着後、30分程の自己紹介を兼ねたオリエンテーションを行います。

\* 森へ「森林セラピー」日常から解放され、ゆっくりと時間を忘れ森に浸り感じるひとときです。

可能であれば、時計や携帯はペンションに置いてのデジタルデトックスをおすすめします。

(パソコンや携帯などの電子機器からしばらく離れることをデジタルデトックスと言います。)

\* 夕方は好きな香りを選んで、手浴とセルフマッサージでアロマセラピー。

\* 地産地消の新鮮野菜を使った体に優しいディナーをお楽しみ下さい。

\* 夜はホットワインやチャイを召し上がりながらのんびりした時間をお過ごしください。

## 9月10日(火曜日)

\* 少し遅めの朝食です。ゆっくりと寝坊する？早朝の爽やかな風を受けお散歩する？

思い思いのゆるりとした休日の朝をお楽しみください。

\* Deep rest yoga(リストラティブヨガ&amp;ヨガニドラ): 自分の身体と心に寄り添いリラックスのご褒美ヨガです。

リストラティブヨガは、深い腹式呼吸と共に身体を支える為のプロップスを使用し受動的なポーズをとる事により心身がリラックスした状態に導かれます。お昼寝ヨガとも言われます。

ヨガニドラは横になったままガイドを聞く瞑想法の一つです。

♡アプリ「ヨガニドラ寝たままヨガ」140万ダウンロード突破と人気です！

\* Pもぐオリジナルの「ベジタブルランチ」&amp;皆さんと振り返りの時間です。(13時過ぎ頃終了)



☆プログラムで行うヨガは「ゆるゆるとリラックス」が目的です。初心者も体が硬いという方もまったく心配いりません。



森林セラピー担当 鹿島岐子  
森林メディカルトレーナー

信濃町森林療法研究会ひとときの会、H15年より会長を務める。  
C.W.ニコル・アフアンの森「5センスプロジェクト」「震災復興プロジェクト」などのスタッフとしても活躍中。



ヨガ担当 間瀬理江  
森林メディカルトレーナー

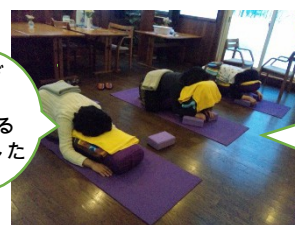
森でヨガをレクチャーする為に2010年全米ヨガアライアンス200RYTを取得。その後、リストラティブヨガティチャー、ヨガニドラセラピストを取得。ヨガで本当のリラックスを伝える傍、放課後にキッズヨガを指導。



㊟ 9日(月)は12時半までに「ペンションもぐ」にご到着ください。電車をご利用のお客様は、しなの鉄道黒姫駅まで送迎させていただきます。お車で越しの場合は上信越道信濃町ICより約10分です。



身体が軽く  
浮いてる  
感じがした



頭が  
スツキリ  
腰も軽くなった

## ☆ ご宿泊は信濃町認定「癒しの森の宿」ペンションもぐ ☆

黒姫童話館やコスモス園近くの高台に建つアットホームなペンションです。

ゆったりとくつろいだ休日を過ごしていただける様、

さりげなくきめ細かなおもてなしを心がけています。

地産地消、ヘルシーを心掛けたお料理をお出ししております。

アレルギー、ヴィーガンなどお気軽にお問い合わせ下さい。 Pもぐ・三宅恵子



電話: 026-255-5424 メール: mogu@a1.mbn.or.jp HP: http://mogu.p1.bindsite.jp/

協力: 新月プロジェクト 信濃町森林療法研究会「ひとときの会」

http://morinokyuuuzitu.blog.fc2.com/