

森を感じる休日

焚き火のある森の時間

森林セラピーの先進地「信州・信濃町」で、
認定ガイドと共に森に出かけ、認定の宿に泊まる、
1泊2日の森林セラピー的少人数ツアーです。

秋の森をのんびり歩き、秋の夜長を焚き火を囲んで過ごします。ゆらぎに身をゆだねつつ、皆さんでちょっと夜更かししませんか。

少し遅めに集合して、まずは秋の森へ出かけます。暗くなってきたら宿に戻って「焚き火」の時間に。火のぬくもりを感じたり、暮れゆく森に耳をそばだてたり。そして、皆さんで語ったり、一人たずんでみたり…。眠くなったら宿に戻って眠りましょう。

翌朝、遅めの朝食で終了です。（その後はオプションです。）
身も心も充たされたら、どんな日常が待っているでしょう・・・？

日程 2019年 10月26日 (土) ~27日 (日) の1泊2日

参加費 お一人 21,000円 (税込み)

(シングルでの宿泊費、保険代、各プログラム費、備品費を含みます。)

場所 信州信濃町 黒姫高原 (現地集合、現地解散)

宿泊 ペンション もぐ (<http://mogu.p1.bindsite.jp/>、「癒しの森の宿」認定宿)

定員 最大11名 ※ ただし5部屋が満室になり次第締め切り (最低催行人数 3名)

申込み 下記のお申し込み先へメール、またはお電話にてお申込みください。
※ 締め切り：10月16日(水)



お申し込み
お問い合わせ

癒しの森の宿
ペンションもぐ
<http://mogu.p1.bindsite.jp/>

☎ 026-255-5424
e-mail mogu@a1.mbn.or.jp

協力 信濃町森林療法研究会「ひとときの会」新月プロジェクト

～ 2日間のプログラム ～

1日目 14:30集合

●オリエンテーション

ペンションにて、2日間の過ごし方についてご相談させていただきます。

※当日の皆様や天気の様子で整え、出かけます。

●森林セラピー

黒姫高原の森へ森林セラピーに出かけます。まずはのんびりと散策しながら、五感を開きましょう。

●焚き火の時間

暮れてきたらペンションに戻り、庭で「焚き火」を囲みます。時間の過ごし方は決めません。お腹がすいてきたら夕食を食べに戻り、食べ終わったら再び焚き火を囲みましょう。そして、眠くなったら入浴、就寝します。

秋の夜長を、焚き火を囲んで夜更かしする大人の時間です。

2日目 9:30ごろ終了予定

●朝食後、振り返り

少し遅めの朝食にし、その後、皆さんで振り返りと分かち合いをして終了です。

※その後はオプションで、

- ・違う森へ森林セラピーへ
- ・苗名滝へ出かける
- ・描画シェアリング

など、ご提案できます。よろしければ承りますので、お声がけください。

～ 森林セラピーとは ～

森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。森を楽しみながら心と身の健康維持増進、病気の予防を行うことを目指します。長野県の信濃町は全国に先駆けて取り組みを始めています。

～ 森の案内役 ～



河西 恒 (かさい ひさし)

- ・森林メディカルトレーナー
- ・森林セラピスト
- ・元C.W.ニコル・アフアの森財団職員

何か気になることなどありましたら、お気軽にお問い合わせください。

～ こんな方にオススメ ～

- 忙しかったのでリフレッシュしたい
- 家族や仲間とゆっくりと過ごしたい
- 自分のための時間を過ごしたい
- 何かを手放したい、スッキリしたい
- 内省する時間が欲しい
- 森林セラピーを体験してみたい

などなど。

感覚・感性を使うことを大事にしながら、

「いま」「ここ」を過ごします。

「いいなあ」と思ったらお申し込み下さい。

～ ペンションもぐ ～

<http://mogu.p1.bindsite.jp/>



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。

※お申込みの際、シングルでのご利用か、相部屋でのご利用か、をお知らせ下さい。



～ その他 ～

- 当日の持ち物など詳しいご案内は、お申込みいただいた後にメール等でお知らせ致します。
- 【集合】各回とも、14:30にペンションにお集まり下さい。
 - ・電車をご利用の場合は、しなの鉄道「黒姫駅」までお迎えにあがります。
 - ・お車でお越しの場合は、上信越道「信濃町IC」より約10分です。



お申し込み
お問い合わせ

癒しの森の宿

ペンションもぐ

<http://mogu.p1.bindsite.jp/>

☎ 026-255-5424

e-mail mogu@a1.mbn.or.jp