

# いつもお仕事・子育て・色々がんばっている大人女子のみなさまへ♡

日常の仕事、役割から思い切って離れ、森で過ごす一日トリップ

大地に横たわり 見上げたら青空で 空気がおいしくて 鳥の声がきこえる

静けさの中にいると森の息遣いが聞こえてきます 秋色の森で心からほっとしてもらえたら嬉しいです

【当日のスケジュール】雨天の場合、一部室内でのプログラムに変更します

- 9:30 一般駐車場集合後、施設のエントランスゲートで受付
- 10:00-10:40 オリエンテーション・ネイチャーゲーム①五感を使い自然に触れる②自己紹介
- 10:50-12:00 森のヨガ
- 12:00-12:45 ランチ なないろのんたの体にやさしいお弁当・温かいお味噌汁
- 12:45-13:40 森の案内人さんと森の散策 ネイチャーゲーム③宝物を見つける
- 13:40-15:00 ネイチャーゲーム④感覚をとぎすます⑤自然と一つになる森の瞑想
- 15:00-16:00 体験のふりかえり・シェアなど 温かいお茶を飲みながら
- 16:00 解散



## ♡森のヨガ・・・

新鮮な森の空気、香り、一面に広がる景色、頬にうける風を感じながら、のびのびとこことからだを解放していきます

## ♡ネイチャーゲームとは・・・

1979年米国のナチュラリスト、ジョセフ・コーネル氏により発表された活動で、様々な感覚を使って自然を直接体験し、自然への共感をはぐくむ活動です。

♡なないろのんたのお弁当・・・ ホームページ <http://nanairononta.sakura.ne.jp/>

山口市仁保下郷の予約制野菜懐石のお店 素材にこだわった体に優しいお弁当を作っていただきます

【お申込・お問い合わせ】

メール [misayoga63@gmail.com](mailto:misayoga63@gmail.com) (村田) まで下記項目をお知らせください

\*お名前 \*ご住所 \*お電話番号 \*メールアドレス \*生年月日・年齢(保険に

<お願い> [misayoga63@gmail.com](mailto:misayoga63@gmail.com) からのメールが受信できるよう設定下さい

<必ずお読みください>

申込みメールの返信に、振込先・キャンセルポリシー・注意事項などの詳細をご連絡します。

同意の上、1週間以内にお振込いただき、入金確認できましたら予約完了です。

