

森を感じるしずかな時間

お花畑とブナの森、森林浴

2016年4月24日（日）10:00～（集合9:50）

和気あいあい、というよりも、草花や森との対話をしずかに味わう森林浴です。

木々の香りやお花畑、小鳥のさえずり、こもれびの光…

森は、身体にも心にも、いろいろなものをもたらしてくれるかもしれません。

ガイドとお世話係が同行して

それぞれのペースを守るお手伝いをいたします。

緊張しても、無愛想でも大丈夫。

ほかの人のおしゃべりも、してもしなくても大丈夫。

ごはんも、食べても食べなくても大丈夫。

森と、自分と、しずかに対話をしてみませんか

- こんなひとに：
 - ・つかれているひと
 - ・ちょっと一度立ち止まりたいひと
 - ・不安でいっぱいひと
 - ・イライラモヤモヤしているひと
 - ・なんだかとっても辛いひと

プログラム

- ・ 9:50 一里野温泉岩間山荘集合
- ・ 10:00～ オリエンテーション・準備体操
- ・ 10:30ごろ～ 森の散策
- ・ 12:00ごろ～ 山のおかずのお昼ご飯
- ・ 13:00ごろ 解散

※小雨・小雪決行

※コースは森や参加者さんの状況によってガイドさんが考えてくださいます。

お花畑やブナの森以外の見どころを散策する可能性もあります。

※ご希望の方は終了後お1人500円で温泉に入れます

○散策ガイド：北村祐子さん（岩間山荘女将）

○参加費：3,000円（昼食付）

○集合場所：岩間山荘（石川県白山市 尾添一里野チ81-3）

白山一里野温泉スキー場前 TEL：076-256-7933

○定員：10名程度（先着順）

○持ち物：歩きやすい服装（長袖長ズボン）／タオル／飲み物／
折りたたみ傘かカッパ／数物／お風呂の用意（入る方のみ）

※キャンセルについて 前日以降のキャンセルはキャンセル料金1,000円を申し受けます

お申込み・お問合わせ先：

摂食障害のひとが、自分の力を感じ、より自由に生き方を選んでいくための支えあい

NPO法人あかりプロジェクト

TeFax(076)256-2548

mail infodesk@future-butterfly.net



未来蝶.net
摂食障害回復サポートサイト

http://future-butterfly.net

未来蝶ネット

検索

※留守番電話の場合は後ほどご連絡を差し上げますので、
必ずご連絡先をお話ください(電話機に着信履歴機能がありません)