



ハンドトリートメント(昨年の様子)

森林セラピー 癒しツアー in 草津

〈当日のプログラム〉

1 ツアーガイドによる森林散策

樹木が放つフィトンチッドに全身包まれ、自然を楽しみながら歩きます。心と身体に自然からのプレゼントです。



2 森の中のコンサート

透きとおる新鮮な空気の中で、癒しの音楽会を開きます。耳を澄ませて、心地よい音楽に身をゆだねましょう。



3 ハンドトリートメント

エッセンシャルオイルによる香りや、アロマトリートメントの効果でリラックスし、リフレッシュします。



4 湯畑

「足湯」体験も出来ます。環境省選定「かおり風景100選」の「湯畑」の湯けむりを散策してみましよう。



5 おみやげ

最後にお土産があります。お楽しみに…

「森林セラピー」は五感を使って自然を感じるにより、日頃私たちがさらされている高いストレス状態を和らげ、リラックスすることを目的としています。低下していた免疫力を取り戻し、病気になりにくい体を手に入れるという効果もあります。

- ・血圧の低下
- ・ストレスホルモン濃度の低下
- ・脳前頭前野活動の鎮静化など

風景(視覚)

森の景観
新緑や紅葉狩り
バードウォッチング
フラワーウォッチング

香り(嗅覚)

樹木において
(フィトンチッドなど)
森の香り成分
花の香り

手触り(触覚)

樹木
岩石
水
風

音(聴覚)

せせらぎの音
鳥の鳴き声
葉ずれの音

食べ物(味覚)

木の实
山菜
魚
お弁当



草津「湯畑」

持ち物(各自用意)

- 雨具(傘・カッパ) ● 運動靴 ● アウトドアに適した服(長袖・長ズボン ※黒は避ける) ● 帽子 ● 水筒 ● リュック ● ビニールシート ● フェイスタオル等

会員募集中

アロマと環境の活動を一緒にしてみませんか



特定非営利活動法人 **ぐんまアロマの木** Tel. 027-365-3016 理事長 浅井 明美

〒370-0073 群馬県高崎市緑町2-2-3 石井アーキテクトパートナーズ 1F

さくらアロマテラピースクール 高崎校 Tel. 027-365-3016 〒370-0073 高崎市緑町2-2-3

さくらアロマテラピースクール 富岡校 Tel. 0274-63-5805 〒370-2454 富岡市田島318

さくらアロマテラピースクール 伊勢崎校 Tel. 0270-75-5608 〒372-0006 伊勢崎市太田町512-1

URL <http://sakura-aromatherapy.com> Blog <http://aroma.gunmablog.net> Mail egao@sakura-aroma.sakura.ne.jp

