

第1回

3.2 (日)

9:00-12:00

定員：4名

参加費：無料

持ち物：歩きやすい服装（雨天時・レインコートや傘）、
虫が心配な方は長靴や虫が来にくい服装、水

場所：

南阿蘇ビジターセンター

（当日は、センター室内でお待ちしております。
9時までにお越しください）

【連絡先・お問い合わせ】

Eメール：mikihidaka503@gmail.com

電話番号：070-9113-3526



私がガイドします♪
バルドーザー未来（みき）
INFTA Forest Therapy
ガイド資格育成コース養成中
英語学習コーチ
英語講師・通訳・翻訳
海外事業・インバウンド支援

森林浴

深呼吸でリラックス
森林セラピー体験ウォーク

自然の中で心と体をリフレッシュしませんか？
森林浴は、自然豊かな森の中で深呼吸をしながら、自然の音や香りに包まれることで、ストレス解消や心身のリラックス効果をもたらします。
この体験ウォークでは、養成中のガイドが野草園を案内し、森林セラピーの効果を実感していただけます。
忙しい日常から解放され、自然とともに過ごす時間を
お楽しみください。

次回開催予定： 第2回 4月5日(土)または4月6日(日) 定員4名
第3回 5月10日(土)または5月11日(日) 定員6名
第4回 6月7日(土)または6月8日(日) 定員8名

