

森林セラピーと森林浴ヨガ — 弘法山公園コース —



森林セラピーと森林浴ヨガ
新緑に囲まれてボタニカルヒーリングのひととき

令和6年5月5日（日・祝）



タイムスケジュール（予定）

- 9:30 小田急線秦野駅改札口 集合
9:35 水無川ほとり 受付
9:50 森林散策
11:30 青空ヨガ（AJYAインストラクター
森林健康指導士 **Toshimi**）
12:30 昼食（セラピー弁当）
13:30 森林散策・森林安息・森のティータイム
♡和ハーブとお茶菓子でほっこり♡
15:00 散策後、権現山にて解散



自然の中で過ごした後は、「名水はだの富士見の湯」でゆったりと温泉もおススメです♩

※美肌効果があると言われるメタケイ酸豊富な天然温泉

「名水はだの富士見の湯」（<https://www.hadanofujiminoyu.jp/>）

※当日ガイドの判断でロードの変更を行うことがあります。

【定員】6名（定員になり次第締切）

【持ち物】飲み物、健康保険証、
寝転べる大きさのシート（ヨガマット）

【参加費】4,000円（ガイド料、ヨガ講習、
セラピー弁当、秦野の水、和ハーブ・お菓子、
お土産、保険）

【申込み】森林ふれあい課まで
メール又は電話で御連絡下さい。

☎0463-82-9631

✉shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp



主 催：はだの表丹沢森林セラピー協議会・森林ふれあい課