

呼吸瞑想

Breathing meditation

聞く瞑想
Listening meditation

ストレスフリー ハイキング

歩行瞑想
Walking meditation

@村国山
福井県越前市

2022 | 11.27 (日)
30 (水)
9:30~11:30
参加費 2200円

【エントリーコース】

村国山の芦山公園、山頂展望台駐車場～山頂～山頂展望台駐車場までのコース



“マインドフルネス”の要素を取り入れながらハイキング
自然の中で、ストレスを軽減する方法を身に付けます

※当研究所で定めた「新型コロナウイルス対応ガイドライン」に従い催行します



集合場所

村国山 山頂展望台駐車場 (越前市村国町)
地図 < <https://00m.in/v0EuR> >

定員 15名 対象 16歳(高校生)以上

持ち物
服装

帽子、水筒、タオル、雨具、
ハイキングシューズ (登山靴)、着替え

ガイド 荻田 英爾

一般社団法人環境文化研究所
マインドフルネススペシャリスト
(一般財団法人日本能力開発推進協会)

申込方法

下記URL、または左下QRコードから必要事項を記入してお申込みください。
< <https://00m.in/NzAuf> > 締切：各日の3日前まで (11/25, 11/27)



注意事項

軽登山になりますので上記装備をご準備ください。
各自、コロナウイルス感染防止対策を行った上でご参加ください。
当日、発熱等で体調不良の場合は参加を見合わせてください。
小雨決行、大雨・荒天の場合は中止。(当日午前7時までには連絡)
前日まで無料、当日50%、無連絡100%
主催者判断での中止の場合はキャンセル料はいただきません。

キャンセル
ポリシー

ただ目の前のことに集中することで、脳の疲労が減って集中力や創造力、幸福感を高める「マインドフルネス」を自然の中で体験してみませんか

【主催・お問合せ先】一般社団法人 環境文化研究所

〒915-0082 福井県越前市国高2丁目324番地7

<https://e-labs.jp/> E-mail ECRI@geology.co.jp



環境文化研究所