

自然の中でストレス解消の習慣を身に付けよう！！

ストレスフリー ハイキング

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！！



日時 **3月20日** 日曜日

参加費 **2,200円**

呼吸瞑想

見る瞑想

聞く瞑想

歩行瞑想

申込み
締切

3 / 17
(木)

※写真はイメージです。

- 内容** 村国山の帆山神社（登山口）～山頂～帆山トンネル（下）までのコースをマインドフルネスの要素を取り入れながらハイキング、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** 日野川河川緑地 右岸駐車場（ローラースケート場横）
（越前市帆山町）地図<<https://bit.ly/3g0qUoA>>
- ガイド** 荻田 英爾（一般社団法人環境文化研究所）
- 定員** 15名
- 対象者** 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
- 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。（当日の午前7時までに連絡）
- 申込方法** 下記の申込フォームURL、もしくはQRコードから必要事項をご記入ください。
<<https://00m.in/5fuaB>>
- キャンセルポリシー** 前日まで無料、当日50%、無連絡100%。催行者判断での中止の場合はキャンセル料をいただきません。

申込フォーム



【主催・お問合せ先】 一般社団法人環境文化研究所 <https://e-labs.jp/>

〒915-0082 福井県越前市国高2丁目324番地7
Tel. 0778-25-6051（月～金 9:00-17:00）



環境文化研究所