

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！！



呼吸瞑想

見る瞑想

聞く瞑想

歩行瞑想

申込み
締切

各日程の3
日前まで

※写真はイメージです。

4月13日(水) 17日(日)

20日(水) 24日(日)

参加費 2,200円

朝の回…9時30分～11時30分

昼の回…12時30分～14時30分

夕の回…15時00分～17時00分

場 所 村国山(越前市)

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/ncEDA>>

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