

癒しの旅先案内人による 森林セラピー紹介

“森は癒しの場” 森を歩くだけでも心身が癒されます。しかし、森林セラピーでは歩くだけではなく、五感を通しての体感でより癒しの効果を高くしています。

では、どのようにして五感を体感するのか、「調音の滝コース」の一例を紹介します。

調音の滝前の駐車場から左回りに行くと、すぐに森の中の道となります。そして右側に谷川がありヒンヤリとした心地よい空気に触れます。この谷川は、小さな滝が連続しており、マイナスイオンが豊富です。そして、森の香りであるフィトンチッドと併せて癒し効果の高い空気を胸いっぱい吸い込みます。(臭覚)

登り坂をゆっくり進むと左手にこけむした大きな岩があります。このこけの部分に手を当ててみると水分を含む柔らかさが感じられます。(触覚) コースの中程には展望が開けたところにベンチがあります。ここに座って、妹川谷の遠望を鑑賞します。(視覚) また、ここで持参のお茶やお菓子等を楽しみます。(味覚)

休息の後、少し歩くとチップを敷き詰めた小道になります。このチップロードの中程でシートを敷き、座るか寝転び、ゆっくり目を閉じて耳を澄ますと小川のせせらぎや鳥の声が心地よく耳に響きます。(聴覚)

森林セラピーはこのように五感を使い心身を癒す効果が高い療法です。皆さんも体感してみませんか。



うきは市癒しの旅先案内人 諫山誘次郎

うきは市癒しの旅先案内人協会企画

森林セラピー

○こもれびの中を歩こう～心と体の健康への第一歩！！森へ遊びに来ませんか～

◇日時 11月25日(日) 10時～15時予定 ※小雨決行
(田箆諏訪神社に10時までに集合)

午前・午後：森林セラピーコース散策

◇参加料 2,000円

○森林セラピーとヨガ～ゆっくり歩く、ゆっくり調える～

◇日時 11月29日(木) 10時～15時予定 ※小雨決行
(つづら棚田駐車場に10時までに集合)

午前中：森林セラピー(つづら棚田コース散策)、午後：ヨガ体験(マットは準備します。)

ヨガ講師：松本 明子(うきは市癒しの旅先案内人協会)

◇参加料 3,000円



(上記共通)

◇持参品 昼食、飲み物、タオル、雨具、帽子など ※昼食は1,000円追加で弁当の予約ができます。

◇服装 長袖、長ズボンの動きやすい服装、履き慣れた靴

●申込方法

1週間前までに、うきは市癒しの旅先案内人協会(Tel080-2714-6065)へご予約をお願いします。

※キャンセルは、実施3日前の17時までに必ずご連絡をお願いします。キャンセルが遅れた場合や当日ご参加いただけなかった場合は、キャンセル料が発生しますのでご了承ください。