

森のセラピーとは・・・

「森林セラピー®」は特定非営利活動法人森林ソサイエティの登録商標のため、弊社では近い意味を示すため「森のセラピー」と称しています。

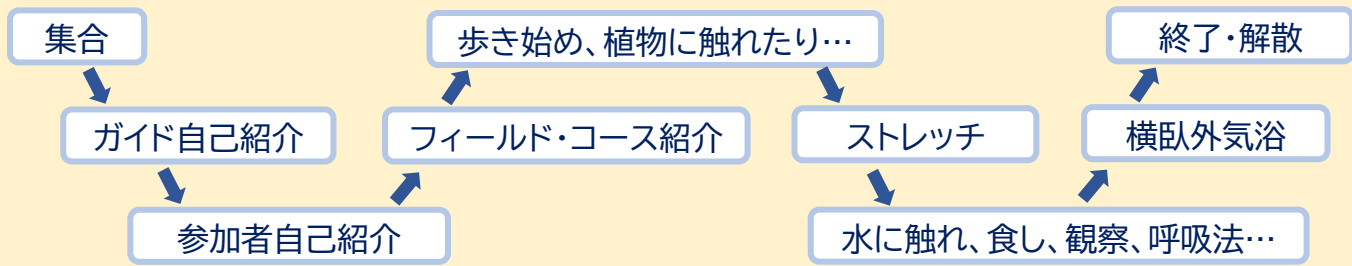
森には、わたしたちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。
森林セラピー®は、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。
森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。
(特定非営利森林セラピーソサイエティ HPより引用)

ウェルネストレーナーはこんなことをお話ししながら森をご案内！



- ・「触れたり」「聞いたり」「嗅いだり」「見たり」「食したり」を意図的に誘導し、より五感で自然を感じてもらう
 - ・森や自然の力や、自然が心身にもたらす効果のレクチャー
 - ・健康効果などのレクチャー
 - ・森の過ごし方のレクチャー
 - ・植物や動物の紹介
- ★ガイドによって得意分野が異なります。野鳥が得意、植物が得意、健康分野が得意・・・等。ガイド個人の特性を活かしご案内します。

=セラピーの流れ= (一例として・・・)



聴く



五感



香る



～森の癒し～

環境と自分のリズムがシンクロナイズしていると感じると「快適」と感じる心地良い＝癒し

食す



見る



触る

