

Sharing Nature Wellness

シェアリングネイチャーウェルネス

S シェアリング
N ネイチャー
ウェルネスで実感！

- リラックス
- 呼吸を整える
- ホッとする
- 五感をひらく
- 心を解放する

自然のマイナードフルネスを体験してみませんか？

自然の中で思いきり深呼吸…

自然とつながっている自分をイメージしながら深呼吸…。ふと注意を向けたものや音、色などを数える…。心惹かれたものとの一体感を味わう…。忙しい毎日のなかで身近な自然にふれてホッとしたい時、思いたったらすぐにできるヒーリングエクササイズ、それがシェアリングネイチャーウェルネスです。

心と体にポジティブなエネルギーが満ちてくる。



自然に寄りそう 未来につなぐ
公益社団法人
日本シェアリングネイチャー協会

シェアリングネイチャーウェルネスは新しいタイプの
ネイチャーゲーム、生涯スポーツの一種です



スポーツ振興くじ助成金を受けて
開催しています

都会に居ながら自然を感じ、
自分と向き合うこともできて、
体験そのものが心地よかった！



荒木 智子さん
福祉施設勤務

自由な気持ちで参加でき、
自分も自然の一部だと感じて
すごくうれしくなりました。



長谷川 悠さん
神職

ガチガチに緊張していたのが
かみも取れてリラックスでき、
仕事もうまく行く気がします。



青沼 宗徳さん
団体職員

わかりやすいガイダンスで
心も体も解きほぐれ、
一步自然に近づけた感じ。



星野 由実さん
フリーランス

体験して実感しよう 自然の中でのSNウェルネス！

木々や草花に囲まれた静かな時間のなかで、

“今のままの自分でいいんだ…”と

はじめて気づきました。

木の葉が擦れる音にそっと耳を傾け、大空へむかって伸びる木の枝の行方を
目で追ってみたい、風を受けながら大空へ羽ばたく感覚に身を任せてみたい…。
今この瞬間、「ここ」にいる自分とまわりのすべてのものを
何にもとらわれない心で見、聞き、感じ、受け入れると、波立っていた心は鎮まり
おだやかな癒しの力に身をゆだねることができます。
自分もまた、自然の一部であることを感じ
自然の大きな包容力に包まれて
澄みきった空気で満たされる…
体験して実感できるSNウェルネス
あなたも始めてみませんか？



他のSNウェルネス
エクササイズもご紹介しています

