

晴れのくに笠岡ネイチャーゲームの会主催

リラクゼーションネイチャーゲーム

～自然のリズムで感性を拓こう～



ネイチャーゲームは、自然と向き合い、自然を見つめ直したり、自分を見つめ直したりできる活動でもあります。

自然の中でゆったりと自分と向き合い、思いを仲間とシェアしたり、木々と対話したりして、直接体験することで、日常では得られない感覚を呼び覚まし、心身ともにリラックスのではないかと思います。この会を開催しています。

今回は、メディテーションやヨガなどを少し取り入れながら、自然の中に身を置き、自然を見つめたり、自分を見つめ直したりして、感性を拓いていきたいと思います。日常の中ではとらえられない自然からの恵みを感じ、ストレスフリーな毎日を送れるようになってもらうために一日過ごしていただきます。



どうぞ、興味のある方など誘い合って、参加してみてください。（今回は大人のみの会です。）

*** 日 時 *** 令和元年 9月22日(日) 小雨決行

(受付 9:00～)9:30 開始～15:00 終了

*** 会 場 *** 井原市美星町 星の郷ふれあいセンター (井原市美星町星田2-10)

*** 主 催 *** 晴れのくに笠岡ネイチャーゲームの会

*** 参加費 *** 一人1500円(保険料含む)

*** 対 象 *** 高校生以上 の自然好きな方 先着 20 名

*** 日 程 *** 9:30～ 開会

9:45～ 自然の中でのヨガ&ネイチャーゲーム

12:15～ 昼食(お弁当)

13:15～ ネイチャーゲーム

14:45～ わかちあい・閉会

15:00 終了

*** 持ち物 *** 弁当・水筒・筆記用具・雨具(心配なとき)・
ヨガマットなどのやわらかい敷物・
バンダナ(持っている人)・虫よけスプレーなど

*** 服 装 *** 動きやすい服装・はきなれたくつ



お問合せ・お申し込みは下記までお願いいたします

晴れのくに笠岡ネイチャーゲームの会 事務局 勝間 光 洋

〒715-0023 井原市大江町2753-18

TEL (0866) 67-3755

E-mail: mokumoku@ibara.ne.jp

または donmai1130@ezweb.ne.jp

