

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、幸福度を高める「マインドフルネス」を自然の中で体験してみませんか！！

7月20日(水)

24日(日)

朝の回 8時30分～10時30分

夕の回 16時00分～18時00分

呼吸瞑想

見る瞑想

聞く瞑想

歩行瞑想

申込フォーム



申込み  
締切

各日程の3  
日前まで

場所 村国山 (越前市)

参加費 2,200円

※写真はイメージです。

**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** 一般社団法人環境文化研究所 荻田 英爾

※マインドフルネススペシャリスト資格(一般財団法人日本能力開発推進協会)

**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://onl.sc/H3S46dG>>

**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しません。

【主催・お問合せ先】 一般社団法人環境文化研究所

〒915-0082 福井県越前市国高2丁目324番地7

<https://e-labs.jp/>

E-mail [ECRI@geology.co.jp](mailto:ECRI@geology.co.jp)



環境文化研究所