

ただ目の前に集中することで、脳の疲労が減って集中力や創造力、
幸福感を高める「マインドフルネス」を自然の中で体験してみませんか

ストレスフリー ハイキング

【スタンダードコース】

10月26日(水)

30日(日)

夕の回… 14:30 ~ 16:30

呼吸瞑想

見る瞑想

歩行瞑想

聞く瞑想

場所 村国山(越前市)

参加費 2200円

※写真はイメージです

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。
自然の中で、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

集合場所 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 5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

申込方法 下記の申込フォームURL、またはQRコードから必要事項をご記入ください。
<<https://00m.in/vB7D3>> 締切: 各日程の3日前まで

- ・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。
普段、登山やウォーキング等の運動をされていない方には少しキツめのコースです。
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時まで連絡)
- ・キャンセルポリシー 前日まで無料、当日50%、無連絡100%
主催者判断での中止の場合はキャンセル料はいただきません。

申込フォーム



【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



環境文化研究所