

呼吸瞑想

Breathing meditation

聞く瞑想  
Listening meditation

# ストレスフリー ハイキング

@村国山  
福井県越前市

歩行瞑想

Walking meditation

見る瞑想

hearing meditation

2022 | 11.27 (日)  
30 (水)  
13:30~15:30  
参加費 2200円

【スタンダードコース】

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



“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> >

定員 5名 対象 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

ガイド 荻田 英爾

一般社団法人環境文化研究所

マインドフルネススペシャリスト  
(一般財団法人日本能力開発推進協会)

申込方法

下記URL、または左下QRコードから必要事項を記入してお申込みください。  
< <https://00m.in/vB7D3> > 締切：各日の3日前まで (11/25, 11/27)



軽登山になりますので上記装備をご準備ください。(急斜面を登り  
注意事項 **降りします**)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。(当日午前7時まで連絡)  
キャンセル 前日まで無料、当日50%、無連絡100%  
ポリシー 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。

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

【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