

97mm (内側に折り込む面) A

自然セラピーとは

大自然に浴することで、本来持っている生命(いのち)の力を蘇らせる療法です。がんに罹患していることがわかり、森に佇んでいると心と身体が癒され、気持ちが安らぎました。また、森林浴には感染症を防止、腫瘍細胞を抑制するなど予防医学的な効果があることが科学的に証明されています。さらに、瞑想と同じ効果があり純粋な可能性(無限の可能性)の場にアクセスさせてくれます。

(参考文献:千葉大学教授 富崎良文著『森林浴Shinrin-Yoku心と体を癒す自然セラピー』)
(参考文献:ディーバック・チョプラ医学博士著『富と成功をもたらす7つの法則』)

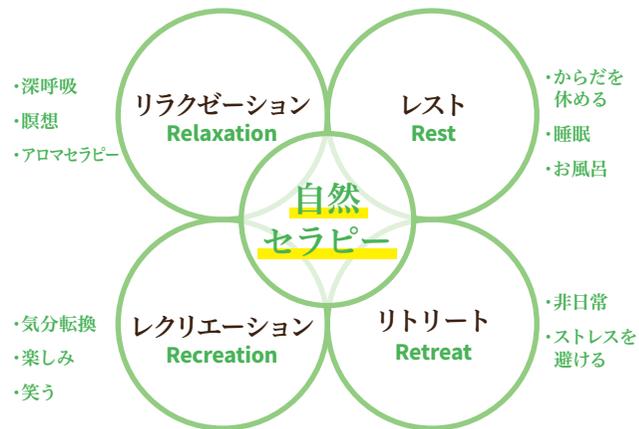
自然治癒力

ギリシャの医聖ヒポクラテスが提唱した
“人の身体にある病気を治癒する力”
Nature(自然治癒力の概念)は、大自然の秩序の中にも存在する。

自然セラピーの効果

- 01 自己受容が高まり、癒される
- 02 直観がさえ、創造力が豊かになる
- 03 集中力がアップし、効率的になる
- 04 五感が研ぎ澄まされる
- 05 シンクロニシティ(意味のある偶然)が起きる

自然セラピーがストレスに効く4つのR



100mm

メニュー

阿波トレッキング&自然セラピー 参加費:3,000円(税込)~
※レジャー保険は別料金

五感をフルに使って森をゆっくり歩き、考えない、「感じる」ことで純粋な可能性の場にアクセスします。

- ①黒岩高原歩道 布滝コース
- ②大ヶ山、鬼の門コース
- ③深山溪谷コース

①②のコースの詳細はこちら!

- 特長
- ①自律神経のバランスを測定します。
 - ②セラピー効果を最大限に引き出します。【疲労モニター】
 - ③オプションによって楽しみ方をカスタマイズできます。



オプション



自然観察会
生きとし生けるもの全て、地球が40億年かけて試行錯誤してできあがった究極の「答え」



ヨガ・瞑想
上虚下実、“調身、調息、調心”



苔テラリウム
ぎゅぎゅっと小さくした自然を作り、机の片隅に…



自然治癒力を高める食事「あば弁」
素食にて欲するものを素直に食べれば「薬」、旬で地場作物の採れたてを素材を生かした料理方法で、出来立てを「ときめき」を抱いていただく。
1,000円(税込)~



ヘルスコーチ&カウンセリング
正しい行動は何か、自然にわかるようになる。



自律訓練法
自己催眠法で、リラクゼーション技法。大脳の生理機能の働きが改善されることで、勉強や仕事の効率が上がる。

申込み&お問い合わせ

☎080-5642-1316(代表 豊田)

✉info@naturetherapy-yeswecan.com



全てはあなたの中にある!
e-economy(イー・エコノミー)

HPはこちら



100mm

C



SHINRIN YOKU
LE BAIN DE FORÊT

心と身体を癒し、仕事力を上げる

阿波トレッキング
&
自然セラピー