

# 森の力がこころと身体を癒す

「森林セラピー」は科学的に検証され  
医学的な証拠に裏付けされた森林浴効果のこと

「森林セラピー」  
で期待  
できること

疲労・怒り・  
抑うつなど  
ストレスの改善

自律神経の  
改善

活気・活力の意欲・  
エネルギーの改善

運動による  
体質改善と  
リハビリテーション  
効果

## リフレッシュコース1

なんとなく体調不良・肩こり・日々電磁波を浴びている方へ  
アーシング(電磁波解放)中心の森林浴 3000円(税込)

【日時】毎月第2日曜 10:00~12:30

【場所】北海道大学植物園(札幌市中央区北3条西8丁目)

料金前前に9:50集合

【内容】五感の研ぎ澄まし、自然観察、アーシング、樹木セラピー(立ち木循環・昇降吸引・接触吸引樹木などの気功)、ネイチャーゲーム

## リフレッシュコース2

多忙な毎日で頭を休めたい方へ  
リラクゼーション、瞑想が中心の森林浴 3000円(税込)

【日時】毎月第4日曜 10:00~12:30

【場所】北海道大学植物園(札幌市中央区北3条西8丁目) 料金所前

前に9:50集合

【内容】五感の研ぎ澄まし、自然観察、瞑想セラピー(リラクゼーション、自己肯定感アップなどを誘導する瞑想)、ネイチャーゲーム

\*ほかのコースもあります

## 【健康創りのセラピー】人と自然をつなぐセラピー ハートフルライフ

お問い合わせ  
ご相談は

TEL/FAX:011-664-1482 携帯:090-9513-9181

※不在の時はこちらから  
折り返しご連絡いたします。

札幌市中央区北2西2-3 第37桂和ビル6階(7月1日から札幌市北1条西3丁目ばらと北一条ビル9階に移転します。)

<http://www.shopnet.ne.jp/shop/heartful-lifu/>

