

## 「森林療法・エコツアー」のご案内

森林療法とは・・・

森には、マイナスイオンが豊富にあり、木や草花、鳥、そよ風、せせらぎ等、視覚、聴覚、触覚など五感に訴える癒しの素材に満ち溢れています。

昔から森林浴という言葉にあるように、森を歩くことによって癒されることは、体験的にわかっています。そのことは血圧、脈拍等の生理機能検査、脳波、自律神経機能、免疫機能検査、心理テスト等で確認されています。

そのような効果を元に、川根本町でも森林療法を取り入れた癒しのエコツアーに力を入れて、実施をする予定です。

【目的】森林療法を取り入れたエコツアーにより、日頃の疲れを感じる方がホッとでき、癒されて頂ける機会をつくりたい。

【参加者】日々の疲れがたまっていてなかなか抜けない人、とにかくリフレッシュしたい人、心が疲れている人、もっと元気になりたい人など

【内容】一泊二日により開催。開催場所は寸又峡温泉。宿泊は寸又峡の「求夢荘」。

(1日目) 16時に宿「求夢荘」に集合、オリエンテーション、簡単なカウンセリング、温泉浴、マクロビオテック(郷土料理含む)の食事。

※希望により、ヨガなどもできます。

(2日目) 午前中、森林療法のプログラムを実施。宿から近いグリーンシャワーロードという森林浴ができる道を散策(2時間程度)。11時に解散予定。

【費用】12,000円～14,000円(宿泊費、トレーナー料、保険料などの事務費込み)

※お一人様14,000円、お二人様は一人当たり13,000円、3名～5名以上の場合は一人当たり12,000円。

【その他】

エコツアーは日程の設定していません。お客様のご都合に合わせて予定を組み、実施するツアーとなりますので、曜日問わず、平日でも承りますが、当分の間は土日をメインで実施していきます。(ガイドさんの都合があれば平日でもOK)

※お一人様でもお申込頂けます。

当日は、現地集合、現地解散ですが、希望があれば送迎もできます。※お問合せ下さい。

【問合せなどの流れ】

①お電話にて、希望日程日(出来れば第三希望まで)を伝えていただく ②日程を元に事務局で地元のガイドさんと宿の手配 ③日程が決まり次第、お客様へ折り返しの連絡 ④日程の決定

【問合せ・申込受付】エコツーリズムネットワーク(川根本町まちづくり観光協会内) 0547-59-2746