



森の風篠栗&篠栗ふるさとコンシェルジュコラボ企画

森林セラピー&マインドフルネス体験 + お寺ヨガ付き

日時 2026.6.27(土)AM 10:00~

集合場所 切幡寺 篠栗町篠栗2683-5

参加費 お一人様 7,800円

食事 森林セラピー弁当のランチ付き

持ち物 動きやすい服装・帽子・タオル・飲み物



オススメ!

スマホを置いて、自分に帰る。森林セラピーでの深い呼吸、墨の香りに包まれる写経、そして一皿の料理と向き合う「食べる瞑想」。すべてのプログラムが、あなたの脳と心を研ぎ澄ます「静寂の時間」へと誘います。

お寺の静寂に身をゆだねる。

厳かな本堂でのヨガ、そしてボディスキャン瞑想。190年の祈りが刻まれた神聖な空気の中で体を動かすことで、日常の緊張が驚くほど自然に解けていくのを実感できるはずです。

スケジュール

- 9:50-10:00
切幡寺集合
- 10:00-10:10
森へ移動
- 10:10-11:40
森林セラピー
ガイドと一緒にゆっくり散策しながら五感を開く
- 11:40-11:50
切幡寺へ移動
- 11:50-13:00
ランチ(食べる瞑想)
ひと口ひと口をじっくり味わう体験をしてみます
- 13:00-14:20
写経体験
静寂の中で、書く瞑想体験
- 14:20-15:00
お寺でヨガ
身体を動かすことに意識を向けてみよう
- 15:00-15:40
ボディスキャン
身体の感覚に意識を向ける瞑想
- 15:40-16:10
振り返り
体験で感じたことや気づきをシェアしましょう
- 16:10-16:20
アンケート記入&解散

※少雨決行 ※悪天候の場合は、森林セラピーを屋内のコンテンツに変更して開催します

一般社団法人

篠栗町観光協会

〒811-2417 篠栗町中央1丁目1-14

☎ 092-947-1880

受付時間 平日9:00~17:00 土日祝9:00-15:00

お問い合わせ・詳細・申込はこちらから

篠栗ツアー(森林セラピー)



<https://sasagurikanko.com//tours-therapy/>





篠栗の森林セラピー

篠栗町は2009年3月に森林セラピー基地の認定を受けました。その大きな特徴は、三方を山に囲まれる豊かな自然を有しながら、福岡市から車で30分というアクセスのよさです。都会から離れ、森の鼓動に耳を傾けながら癒しの時間を過ごすことができます。



マインドフルネスとは？

「マインドフルネス」とは、一言で言うと「心のストレッチ」や「脳の休息」のこと。私たちは普段、無意識に「過去」や「未来」のことばかりを考えてしまいがちです。それを一度お休みして、「今、この瞬間」の自分の感覚に優しく意識を向けること。それがマインドフルネスです。

「今」に集中し、心をリセットする練習を続けていくと、目の前のことに意識を向けている状態が保てるようになります。呼吸の深さ、足の裏の感覚、森の香り……。それらをただ感じるだけで、脳の疲れが取れ、ストレスが和らぎ、心に「余白」が生まれます。

切幡寺



切幡寺は、波乱の人生の末に出家した尼僧・恵良（えりょう）によって開創された、修行と祈禱の道場です。かつて博多で絶世の美女と謳われた芸者・ワカコは、恋人との心中で一人生き残った悲しみを機に出家し、40余年にわたる厳しい修行と献身的な活動により、この寺を建立しました。本堂は 高野山の霊木を授かり再建され、聖地の息吹を感じる建物です。また、タイの寺院より授かったお釈迦様の御真骨が納められています。

企画：森の風・篠栗Plus部会 & 篠栗ふるさとコンシェルジュ
実施：一般社団法人篠栗町観光協会

福岡県知事登録旅行業 785号 総合旅行業取扱管理者：松岡由香