

森を歩き
お寺で過ごす
日常から少し離れて
今の自分を
優しく受けとめる
癒しの時間

9.26 |土|
09:30-16:00

森林セラピー



切幡寺
での
寺ヨガ

食べる瞑想で
ランチ

ココロと
向き合う
書く瞑想

自分への
Loving
Kindness

【内容】・森林セラピー（夫婦杉コース/約120分）
・切幡寺でのお寺ヨガ
・ランチを利用した食べる瞑想
・あるがままの私を優しく受けとめるワーク

【対象】 どなたでも参加可能

【定員】 10名様（先着順）

【参加費】 7,800円（税込）

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水
リュック、帽子、タオル

【会場】 森林セラピーロード夫婦杉コース
切幡寺

企画：森の風篠栗Plus部会・篠栗町ふるさとコンシェルジュ

お問い合わせ・詳細・申込はこちらから

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

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

☎ 092-947-1880

受付時間 平日9:00~17:00 土日祝9:00-15:00

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

森には、わたしたちを癒し、健康に導く力があることが実証されています。
森林セラピーは、科学的な証拠に裏付けされた森林浴のことです。
森を楽しみながらこころと身体の健康維持・増進、病気の予防を行うことを目指します。
森林セラピーを楽しめる「森林セラピー基地」と「セラピーロード」は、
癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められたお墨付きの森です。
2006年から認定が始まり、現在では全国に63ヶ所誕生しています。

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。

切幡寺



切幡寺は、波乱の人生の末に出家した尺僧・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。

スケジュール

