

## 2017年 森林浴、ヨガ、滝行体験（1泊2日コース）

かずさの森を多様な植物、生き物と接しながら、深い森をゆっくり歩きます。途中、森の中で深呼吸したり、瞑想したりします。豊かな森にどっぷりつかり、森の恩恵を全身に浴び、こころの闇も解き放ちます。悩みの溶き方をお教えします。滝行。

期日：2017年7月1日～7月2日

参加定員：25人 募集締切日 開催日7日前

参加費用：大人 10,000円、子供 8,000円

申込方法：FAX、Eメールで。FAX 0439-35-2114

Eメール [ultimate\\_mountain@ybb.ne.jp](mailto:ultimate_mountain@ybb.ne.jp)  
[info-kfs@kazusanomori.com](mailto:info-kfs@kazusanomori.com)

7日前まで下記口座への参加費用の払込完了をもって予約成立とさせていただきます。尚、事前資料お受け取り後は所定のキャンセル料がかかりますことを予めご了承下さい。

振込先：千葉銀行久留里支店 普通 3152584 森林塾かずさの森 代表 岩田和久

集合場所：かずさの森駐車場 千葉県君津市折木沢1367 同所 解散。

問い合わせ先：電話 0439-39-3556（夜間35-2114）

携帯 090-4005-1645

### 【日程】

- 1日目 13:00 かずさの森駐車場集合、受付。体験説明。  
14:00～深い森へ。森の中でヨガ。  
17:00 薪を割ってヒノキ風呂をたてます。  
18:00 山菜、キノコ、有機野菜、房総の食材で豪快夕食。  
19:00 ナイトハイク、ゲンジ、クロマドホテルを見に行く。  
20:00 露天風呂。自由にお過ごしください。
- 2日目 7:00 小鳥のさえずりで起床。  
8:00 地元食材で朝食。  
9:00 ゆったりと森を歩く。森の中でヨガ、滝行。  
12:00 餅つきで昼食後解散。

持ち物：軍手、長靴、雨具、パジャマ、保健証（コピー可）、懐中電灯、タオル、洗面具、水筒、帽子、着替え、長袖、長ズボン。休憩シート。

事前連絡いただければ、最寄駅。バス停まで無料送迎いたします。

かずさの森情報、案内は <http://kazusanomori.com/>