

2019年 ハーブ、薬草露天風呂体験（1泊2日コース）

深い緑の中、日頃のストレスから解放されて、かずさの森の薬草、ハーブを思う存分使ったの香浴体験はいかがでしょう？体に優しい食事、ソフトな運動（ニワトリの餌やり、犬の散歩、薪割りなど）。塾長と「自然な暮らし方」について、対話があります。

期日：2019年5月18日～5月19日

参加定員：25人 募集締切日 開催日7日前

参加費用：大人 9,000円、子供 7,000円

申込方法：FAX、Eメールで。FAX 0439-35-2114

Eメール ultimate_mountain@ybb.ne.jp
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、参加者自己紹介、体験説明。諸注意。
14:00～薬草園、ハーブ園にて、薬、香草つみと軽めの運動。
17:00 露天風呂で、薬、香り浴。
18:00 地元食材で体に優しい夕食。
19:00 お好きなようにお過ごしください。希望者は、ヨガ。
- 2日目 7:00 小鳥のさえずりで起床。
8:00 地元食材で優しい朝食。
9:00 鶏の餌やりなど軽い運動。森林浴。
塾長と健康対話。香草露天風呂を堪能ください。
12:00 粥食後、自由に解散。

持ち物：軍手、パジャマ、保健証（コピー可）、タオル、洗面具

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/>