



■木の波長

木に寄り添うとホッとします。“自分の一本”を見つけることから始めて、木と向かい合って対話をしたり、ただ同じ時間を共有したりします。



■アロマの安らぎ

森の香りは安らぎを増幅します。どこかで嗅いだことのある特長ある香りは、あなたの記憶のページをめくり始めます。



■木漏れ日のぬくもり

森の中では、太陽光線の80%が吸収されるため目にも優しく、ちょうど良い木漏れ日を楽しむことができます。

森は響く

森はあなたに向かい合っています。
それをゆらぎとして取り込めば
あなたも自然の一部であるという、共鳴を与えてくれます。

1/fのゆらぎ

森の中で耳にする音
風にそよぐ枝葉
小鳥のさえずり
小川のせせらぎ…
それらの心地よい波長は「1/fゆらぎ」と呼ばれる
自然のハーモニーを奏で
私たちに安らぎと快適感を与えてくれます。

イメージ瞑想の様子