



### ■ 森の空気を味わう

まずは深呼吸。  
体の中いっぱい息を吸い込むと、森の透き通った空気が心地いい。



### ■ 森の色彩を感じる

色鮮やかな広葉樹林の新緑や青々とした盛夏の頃の緑や秋の紅葉が、私たちの目を休ませ、気持ちを落ち着かせてくれます。



### ■ 森の中をゆっくりと散策

森に続く道は、土や落葉で程よいクッション。移動しながらゆっくりと展開する景色やベンチに座って静かに眺める景観はリラックス効果を高めます。

# 森は包み込む

森は優しくあなたを迎えます。  
深呼吸をして肩の力を抜けば、溶け込むように森の包容力に包まれていきます。  
あなたはそこに身を置いて、身をまかせるだけ