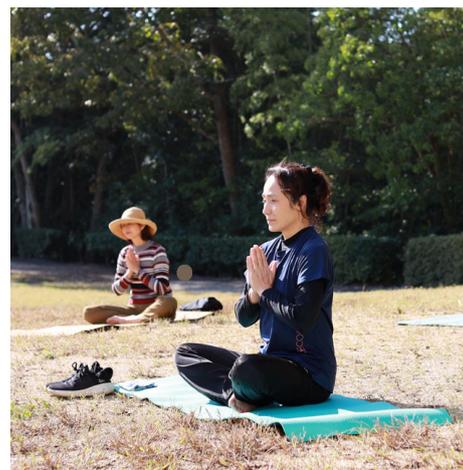


倉敷市自然の家

NOV
3



令和6年度 主催事業

リラクゼーションネイチャーゲームご報告

参加家族：5名、職員・スタッフ1名、講師1名



素晴らしい秋晴れの中で実施したリラクゼーションネイチャーゲーム。前半はヨガでリラックス。忙しさや緊張感から、日常的に体に入っている私達。それを講師の安倍先生の指導で、徐々に開放されていきました。

屋外だからこそ感じられるものもあります。目を閉じてお日様の温かさを感じ、ほっと一息する時間は、私達現代人には至福の時間です。



後半はネイチャーメディテーション。森の中を裸足で歩いてみました。地面はどこも同じではなく、柔らかいところや冷たいところなど、足の裏から直接伝わってくる感覚を楽しみました。その後は森の中で一人静かに目を閉じて、自分の周りにある自然に集中。風の音、森の匂い、木漏れ日の温かさ。そこにいるだけで、自分も自然の一部なんだと感じられるような体験でした。

次回は来年5月頃に実施したいと思います。まだ未体験の方はぜひお越しください。

