

立山山麓森林セラピー

参加者
募集

第4回 森林ウォーク&自力整体

開催日 8月27日(日)

9:00~14:30

自力整体とは

自分の体を自分自身でケアするためのセルフケアプログラムです。
人と比べず、頑張らず、心地良さを探し、感じながら「自分の力」で身体の歪みを
整えること、「自然治癒力高めることを目的に、3つ心身に働きかけます。

参加費 一般 3,500円
小学生 3,000円

全国一斉

森林セラピーウォーキングデー

「立山信仰」をテーマに歩きます!

開催日 9月10日(日)

9:00~13:30

参加費 一般 2,500円
小学生 2,000円