



# 西沢溪谷

## 森林セラピー + ヨガ

## リフレッシュツアー 募集

晩秋の溪谷へ！

森林セラピーと森林内でのヨガを楽しみながら、のんびり散策

森林の力を借りて、心と体をリフレッシュしてみませんか。  
 今回は、森林セラピー体験に加え、ヨガインストラクターによる  
 伝統的なヨガの呼吸法とポーズも体験することができます。

体験日時	2013年11月23日(土)	10:10~15:30
体験内容	森林セラピー(森林安息、森林散策)、ヨガ(呼吸法とポーズ)	
体験コース	西沢溪谷入口~三重の滝~西沢溪谷入口	
集合場所	道の駅みとみ 食堂前ベンチ 10時集合	
募集人員	5名(最少催行人員2名)	
体験料金	お一人様5,000円(小学生以上、ガイド料、セラピー弁当代、傷害保険料) 小学生未満のお子様は、参加できません。	
お申し込み方法	下記の氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレスを 記入し、FAXにてお申込みください。	
締切日	2013年11月18日(月)	
お申込み先	山梨市森林セラピー推進協議会(山梨市役所 観光課内) TEL 0553-22-1111 FAX 0553-23-2800	

### FAXお申込み事項

氏名		性別		年齢	
住所					
電話番号					
メールアドレス					

## 【プログラム】

- 10:10 道の駅みとみ集合
- ガイダンス  
健康チェック(血圧・アミラーゼ測定)  
準備運動
- 10:30 西沢渓谷に向けスタート  
＜道の駅みとみ～西沢渓谷入口＞
- 森林散策&森林安息  
＜西沢渓谷入口～西沢山荘＞
- 11:30 ヨガ第1部  
＜安息広場＞
- 森林散策  
＜西沢山荘～三重の滝＞
- 12:30 昼食(セラピー弁当)
- 森林散策&森林安息  
＜三重の滝～西沢山荘＞
- 14:00 ヨガ第2部  
＜安息広場＞
- 14:30 森林散策  
＜西沢山荘～道の駅みとみ＞
- 15:00 道の駅みとみで健康チェック(血圧・アミラーゼ測定)
- 15:30 解散

## 【ご注意】

### 服装・持ち物など

歩きやすい靴と服装(長袖、長ズボン)、飲み物、タオル、雨具などをご用意ください。

### 雨天時の対応

雨天が予想される場合、実施の可否を前日の午前10時までにご連絡いたします。

また、実施の場合においても天候によっては、ガイドの判断でコース、内容等を変更する場合があります。