

参加無料

\ 身近な自然に入って健康に! /

水辺の自然「桂川」で

森林浴体験

9/29日

9:00-12:00
@見晴亭

こんな人におすすめ

- ・日常生活の疲れやストレスを癒したい人
- ・森や川などの自然が好きの人
- ・自然に入った時の気持ちよさの理由が知りたい人

講師

株式会社さとゆめ ディレクター
森林メディカルトレーナー

江藤 元彦さん

大学時代は競技用義足プロジェクトに参加し、人間工学やデザインエンジニアリング、心理学について学ぶ。卒業制作では人のアイデンティティと夢の関係をテーマに、50人のライフストーリーを紡ぐ。2014年にココヨ株式会社へ入社。オフィス家具開発、新規事業開発に携わる。ソフトウェアスタートアップでの役員経験を経て、株式会社さとゆめに2024年6月よりジョイン。身体を動かすことや、自然の中に身を置くことは昔から好きだったが、2020年に長野県信濃町の森林セラピーの活動に出会い想像以上に森の効果が科学されていることに驚き、その力や不思議に入り込んでいくようになる。長野県信濃町の資格である森林メディカルトレーナーとなり、神奈川に住みながら長野県信濃町の森で五感を開く体験にお客さまをご案内している。

森林メディカルトレーナーの江藤元彦さんに、自然の中で過ごすことによる効果をご説明いただきながら実際に森林浴体験を行います。上野原市の水辺の自然といえば桂川！実は身近な自然で日々の疲れを癒すことができ、なおかつストレスを軽減することも可能だとか。ぜひ一緒に森林浴の効果を学び、生活に取り入れられるようにしていきますか？みなさまのご参加お待ちしております。

お申し込みはこちら



MIHARASHITEI

COMMUNITY & COWORKING SPACE IN UENOHARA