

森林セラピー®

森の癒やしの力を
実感してみませんか

美杉でゆっくり、森呼吸。

東海地方で初めて森林セラピー基地®の認定を受けた美杉地域。
森林セラピーとは、森林の癒やし効果を生かして人間が本来持っている
「こころ」と「からだ」の元気を取り戻そうとするものです。

森林の持つ癒やし効果は、今までも「森林浴」として親しまれてきま
したが、森林セラピーでは、一歩進んで、実際に心拍変動や血圧・脈拍などの
生理実験を行い、ストレス緩和や健康増進などの効果が期待できることを
実証しています。



森林セラピー基地
で五感のアンテナを研ぎ
澄まして風のざわめきや
木々の息吹を感じ、自分に
合ったリラックス法
を探してみてね。



みすぎん

森林セラピーについて
詳しくは、こちらから!



日神西浦コースの滝



伊勢本街道



君ヶ野ダム