

森林浴 さんぽMAP

オルビスの森には人を深いリラックスに導く
ポイントがいっぱい。

ゆっくりと歩きながら自然を愉しみ、
心をほぐし体を元気にしましょう。

おすすめコース

①森のスタート

さんぽの前には体を軽くほぐして、体温はもちろん帽子や靴、持ち物のチェックも忘れない！

②森の広場

大きな木の根元に腰掛けて深呼吸。森の空気をたくさん吸い込んで。

③森の香り

植物の香りは花や枝を小さくちぎって手のひらで包み込むようにして嗅ぐと香りが強くなります。

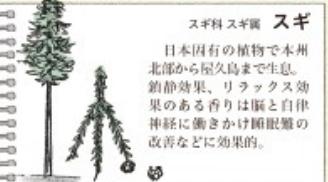
④森の揺らぎ

音波は感じ取ることのできない自然のリズムを目で、耳で味わって。

⑤森のお昼寝

森のベッドに身をゆだねて、ゆっくり寝なさい。

森の植物



森のスタート

森林さんぽをする前は肩と首、足腰を中心に軽いストレッチを必ず行いましょう。また腹式呼吸での深呼吸をして森への準備をします。

ガイドと一緒に健康とストレスのチェックを行いたい場合はメニューを選べば、より効果的な森林散歩が楽しめます。

四季の展望台

空手道、木の緑などの植物を観ることで免疫力が上がりリズムを取り入れてリラックス。

4

森の揺らぎ

人間の心拍や虫の振るめきと同じように、自然現象の中には規則正しさと不規則性が重複しているリズムで含まれています。木漏れ日、小川のせせらぎ、木々の静めき…心を安らげて誇る語らぎのリズムを森の中で感じましょう。

0

50m

木漏れ日のステージ

ロシア語で「フィトンチッド」は植物で「疫病」の意味。

森の香り

森林に漂う香り「フィトンチッド」は植物が虫、細菌、カビ等々から身を守るために出している揮発性の成分です。天然の防虫殺菌抗酸成分ですが人間にとってはストレス緩和やリラックス、免疫力を向上させる効果があります。松、ヒノキ、杉、ヒバ等の針葉樹に多く含まれていますがクスノキなどの広葉樹でも多く含む傾向があります。

5

森のお昼寝

ゆっくりと森を進んだら針葉樹の林でマットを敷いて横になつてみましょう。さらに、たくさんの方々のフィトンチッドを吸収することで心身共に、より深いつらさへと導きます。

オルビスの森では市の許可のない動植物の採取は禁止されています。

メルシャン 天狗沢ヴィンヤード

森の広場

木の緑を眺めながら、そよぐ風を肌に受け、その香りや温度、鳥の鳴き声に意識を集中してみましょう。ストレスに溢れた日常では蓋をしてしまっている視覚、聴覚、嗅覚、触覚の繊細な感覚を目覚めさせます。

小川のせせらぎや木のさえずりには心地よいリズムが含まれ聞くだけで心を落ち着かせます。

木に触ったり、樹に指さしたりしてみましょう。木は自分を守るためにフィトンチッドを放出します。



