

自分自身と向き合って、本来の私に戻る

医師監修 森林セラピー **おためしプラン**

ほんのリトリート

初診2年待ちのドクターが、あなたの健康度をズバリ診断
Dr 奥平 監修のセルチェックシートが足りないものを教えてくれる。



五感をつかいながらの、
ゆったり森林さんぽ

開催日：11/13(日)、16(水)

定員：10名

時間：13:00～約2時間

参加費：2,500円 (入園料、税込)



芝生の上で、何もしない時間を過ごす



バードコール作り

ほんのリティータイム

Dr 奥平医師監修 低糖質スイーツ

「鉄deミニパウンドケーキ」とハーブティー



奥平 智之先生
日本栄養精神医学研究会 会長 医療法人山口病院 副院長 (川越市)
栄養専門精神科医、認知症専門医、漢方専門医。
メンタルヘルスにおける食事や栄養の大切さを広めるため、栄養の問題が原因のメンタル不調を「栄養型うつ」と命名し、全国で講演を行っている。

<お申込み・お問い合わせ>

赤城自然園 0279-56-5211

赤城自然園

SAISON Akagi Nature Park