

嘉義林區管理處 觸口自然教育中心

特別企劃－沐癒森呼吸

活動簡介	緊湊的生活是否令您身心疲憊？多久沒有走進大自然，投入大地之母的懷抱？本課程將於綠意盎然的園區舒活筋骨，用身體享受大自然的氣息；以五感沐浴於自然環境中，滋潤我們的心靈，讓我們的生命與自然連結，盡情在大自然中「森」呼吸。	
活動目標	1. 於森林中漫遊達到放鬆身心靈之益處。 2. 認識健康醫學及森林療癒。 3. 在大自然體驗基礎瑜珈活動。	
活動時間	3 個小時	
對 象	一般民眾；65 歲以上的長者及陪伴者	
人 數	15-20 位	
費 用	250 元/人；交通、保險及午餐請自理	
課程內容簡介		
時 間	單 元	內 容
09:00-09:30	觸口喜相逢	讓我們認識彼此和環境。
09:30-10:30	森林漫遊趣	藉由中心特製漫遊卡，一起到森林走走，找尋小確幸。
10:30-11:30	森活好 yoga	認識身體的自然防禦機制，一起於自然中伸展四肢。
11:30-12:00	與您分享快樂	讓學員分享製作心得，沉浸於歡樂的氣氛。
※課程內容將視團體停留時間與當日天氣狀況調整部分時間與行程。		