

陣馬山
ナ
ウォーク

静寂な自然で

本来の自分を取り戻すひととき

五行「木・火・土・金・水」をテーマに、
五感と心を研ぎ澄ます夜の散策です。
普段の生活では忘れていた感覚を取り戻し、
心を落ち着かせるひとときを体験していただきます。
静かな夜の陣馬山で自然の力を全身で感じながら、
内面に眠る新たな気づきを見つけましょう。



五行 × 五感の体験

香りによる深いリラクセスで、自己と繋がる感覚が得られます。香りの効果で、忘れていた大切な記憶が蘇ることもあるかもしれません。

水のエネルギーが身体に染み込むことで、改めて本来の身体感覚を呼び覚まします。

視覚情報の少ない山の中で、光の煌めきや灯りなどの美しさで心が満ちるのを感じられます。



音の響きから、自然と内面の調和を実感する瞬間を得られます。

大地の安心感に心を解放し、自分自身の体と自然の一体感を感じます。

自分を取り戻すひととき

暗い森の中を静かにゆっくりと歩くことで、日常から離れ、徐々に本来の自分を感じることができます。最後に自分への手紙を書き、未来の自分へ思いを届けます。



陣馬山ナイトウォークは、夜の陣馬山に登り「五行 × 五感の体験」の後、下山後ご自身への手紙を書いて頂くまでの約150分のプログラムです。詳細はお問合せください。

開催日時 毎週金土開催 ※冬季：12月15日～2月末を除く
18:00～19:00 開始 ※季節によって異なりますので、webサイトをご確認ください。

注意事項

- ・暖かく動きやすい服装や靴、防寒具をご用意ください。
- ・雨天中止となる場合があります。中止の場合は事前に連絡いたします。
- ・参加者は15歳以上 ※18歳未満は保護者同伴が必要です。
- ・夜間、低山の山道を歩くため、一般的な体力がある方を対象としています。

集合場所 森のイノベーションラボFUJINO(森ラボ)
相模原市緑区小淵2012 JR中央本線 藤野駅 徒歩3分



お問合せ：アーキタイプ株式会社 森ラボ事務局 info@jinba.travel
<https://jinba.travel/nw>

陣馬山
ナイトウォーク