

# 森へ行こう。 ハグしよう。

— おうちで楽しむ北欧式森林浴 —

森で樹木を抱きしめ心を癒すように  
自分と向き合いながらゆっくりと深呼吸。  
爽やかな木々の香りでリフレッシュしましょう。

