

フォーチュンアドバイザー
イヴルルド遙華 監修

JOURNALING SET

“書く瞑想” ティーセット

フレッシュハーブティー + ジャーナリングキット

850 yen

※11:30 ~ 14:30のカフェタイムのみ提供。

Fresh Herbal Tea + Journaling Kit

GOOD NATURE STATION 4階にある中庭は、都会のど真ん中にいることを忘れるほど静寂に包まれた場所。まるで寺社仏閣の「奥の院」のようです。この場所で、せわしない日常から少し離れて頭の中を整理してみませんか？おすすめしたいのが「書く瞑想」。フレッシュハーブティーをいただきながら、ゆったりと自分と向き合う時間を過ごしてくださいね。— イヴルルド遙華

The 4th-floor courtyard at GOOD NATURE STATION is so peaceful, you'll forget you're in the city—like a temple's "inner sanctuary." Take a break from daily life with "writing meditation." Enjoy fresh herbal tea and spend time reconnecting with yourself.



What's 「書く瞑想」?

思いついたことをありのままに書き出していくことでモヤモヤ&ごちゃごちゃした思考を整理するアクションのこと。

ポジティブなこともネガティブなことも、丸ごと紙に書き出していきましょう。「書く瞑想」の具体的な方法は別紙の説明を参考に。かしこまらず自由に行うのがポイントです。

"Writing meditation" helps clear your mind by freely writing down your thoughts, both positive and negative.
For details, see the separate sheet—just keep it relaxed and unstructured.

価格はサービス料10%と税金を含みます。
All prices include a 10% service charge and tax.

HEALTHY BODY & HEALTHY MIND

— ころ、からだ 整う秋。 —