

富士山養生2017 初夏の富士山リトリート

2017年 6月3日（土）～4日（日）（1泊2日）

富士山静養園

富士山の麓、二万坪の森の中にある「富士山静養園」で、自然のリズムに沿って生活し、体調を整える一泊二日の養生講座です。

初日は食養生についての基本と、健康と自然の関係について学びます。夏を乗り切るためのツボ押しや呼吸法などをして、豊かな自然の中で自分の身体と向き合います。

二日目の朝は富士山からの日の出を拝み、富士山の湧水をいただく”お水取り”から始まります。その後、森林散策や、呼吸法などを行ったり、休養や読書などをして、豊かな自然の中で朝食を待ちます。富士山の自然を持ち帰るハーブウォーターづくりの体験もご用意しています。

植物の生命力があふれる初夏の富士の森を体験して、日頃の自然欠乏症を解消しましょう

■開催概要

主催： 日本食事療法士協会

会場： 富士山静養園

〒418-0108 静岡県富士宮市猪之頭2582

開催日： 6月3日（土）～4日（日）（1泊2日）

参加費： 24,500円（講座+宿泊費/夕朝食/ハーブウォーター付）税別

※お1人でご参加の場合は相部屋になります。3名でお泊りになれるお部屋もあります。

【お申込み方法】

お名前、年齢、性別、ご連絡先（メールアドレス&携帯電話番号）をご記入の上、info@shokuyo.jp までお申込みください。

■スケジュール（予定）

1日目

- 13:00 チェックイン
 - ・オリエンテーション
- 15:00 食養生講座
 - ・ツボ教室（夏の気のみぐらし方）
 - ・ハーブウォーターづくり
- 17:00 夕食
 - ・咀嚼のワークショップ
- 19:00 健康講座（山本竜隆先生）
- 20:00 入浴、自由時間

2日目

- 6:00 食養生朝散歩
 - ・太陽食ワークショップ
 - ・なんば歩きワークショップ
 - ・富士山の湧水の”お水取り”
- 8:00 五臓六腑の気をめぐらす呼吸と体操
- 10:00 朝食
- 11:00 ふりかえり
- 12:00 チェックアウト

■講師



山本 竜隆

朝霧高原診療所 院長
富士山静養園 園主
医師・医学博士

聖マリアンナ医科大学、昭和大学医学部大学院卒業。米国アリゾナ大学医学部統合医療プログラムAssociate Fellow（2000年～2002年）をアジアで初めて修了。その後、統合医療ビレッジグループ総院長（東京・四谷）、中伊豆温泉病院内科医長、（株）小糸製作所静岡工場診療所所長・産業医などを経て、地域医療とヘルスツーリズムの両輪で、医療から行う地域活性や外資が落ちる地域作り活動、「自然欠乏症候群」対策や自然環境保護を目指し活動している。平成27年4月「日月倶楽部」を開設し、既存の朝霧高原診療所、富士山静養園からなるWELLNESS UNIONを確立して活動している。



辻野将之

食事療法士
鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師

生活習慣改善指導を含めた食事療法を指導する食事療法士。星のや、キアラリゾートなどで滞在型の養生プランを手掛ける。2009年より、日本食事療法士協会にて食養生の啓蒙活動開始。食養生コーディネーター養成講座の講師を務める。その他、社会人陸上部の食事指導やヨガと食養生のコラボ講座（スタジオ・ヨギー内）、各種講演、ワークショップ、食養生イベント企画等にて活動。

著書に、『からだところを整える食養生』（技術評論社）、『お米を食べるだけでこんなにやせた』（講談社）、監修に『週末お米ダイエット』（マガジンハウス）がある。