

欧米で取り入れられている
マインドフルネスプログラムを体験してみませんか？

医師
監修

富士山 マインドフルネス・滞在プラン IN 日月倶楽部 — 医師監修 “自然欠乏症候群” の改善プログラム —

週末開催！

お一人様 1泊2日 19,800円(税抜)～

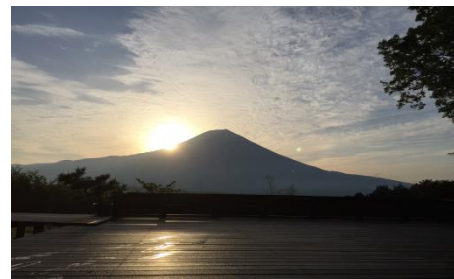
都市生活をされる方の心身の不調の原因として注目されている“自然欠乏症候群”対策と、より良い健康を維持するために“環境との調和”を意識して、多角的視点でアプローチするマインドフルネスの実践プログラムです。



地元朝霧高原で育った食材を使った
玄米菜食をベースにしたお食事



医師 山本竜隆による
自然欠乏症候群のミニレクチャー



滞在中は特別に早起きして
日の出を浴びて

1日目

- 14:00 集合・ガイダンス、
- 15:00 植物採取(ハーブウォーター作り)
- 16:30 田貫湖または小田貫湿原への散歩
- 18:00 フリー(夕暮れの富士山鑑賞会または焚火or葉っぱの瞑想など)
- 19:00 お食事(地の自然食材を基本にしたお食事)
- 20:00 自然欠乏症候群のミニレクチャーor映画鑑賞など
- 21:00 フリー(天体観察など)

2日目

- 6:00 起床・朝の散歩・日の出と富士山湧水の採取、ストレッチ
- 8:00 お食事(地の自然食材を基本にしたお食事)
- 9:00 和体操or 経絡ストレッチなど
- 10:00 フリー
- 11:30 解散

※天候などによってプログラム内容を変更する場合がございます。
また、状況により開催していないこともございますので、お問い合わせください。

※空き状況はお問い合わせください※

<お申し込み・お問い合わせ>

日月倶楽部 (ひつきらぶ)

静岡県富士宮市猪之頭2271

TEL:0544-52-2611 Mail:info@hitsuki-club.com

・アクセス

JR東京駅から富士急バス180分

<http://www.hitsuki-club.com/access.html>

医師・医学博士 山本竜隆



朝霧高原診療所院長
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修了。聖マリアンナ医科大学予防医学助手、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・統括産業医などを経て現職。企業8社の嘱託産業医。

◆自然欠乏症候群チェックリスト

チェックが8個以上

自然と一体化した
素晴らしい生活習慣です！

チェックが5~7個

そろそろ自然が
足りないかもしれません。

チェックが4個以下

あなたは今、自然欠乏状態
になっています

- 日の出と日没を意識して生活している
(日の出前に起床し、日没から4時間以内に消灯している)
- 木材など自然素材の住宅に住んでいる
- 静寂さや、自然の音などを感じやすい場所で活動している
- 自然の香りを実感しやすい環境にておいて活動している
- 自然素材の衣服を着ていることが多い
- 自分の足で歩くことが多い
- 長時間の自動車運転や電車通勤(通学)をしていない
- 主に自然食を摂取し、化学薬品は摂取していない
- 飲料物は、自然水や有機栽培などで作られたものである
- 日常的に森林浴、海水浴、日光浴などを行っている

日月倶楽部

富士山頂上(標高3776m)から駿河湾(海拔0m)までの稜線を一望できる日本でも有数の眺望である約20000坪の敷地内、6室のメゾネットタイプのお部屋は雄大な富士山を体感できます。その他にエアストリームを堪能できるコテージ付きのお部屋もご用意しております。テーラーメイドの食膳薬膳茶や医師監修の各種ヘルスプログラムで、心身のリフレッシュ、自然体感、自然欠乏対策にご利用いただく、日本初の滞在・体感型施設です。

●マインドフルネスとは

世界中のオピニオンリーダーが始めている“マインドフルネス”

マインドフルネスは、心身のより良い状況を維持するためのこころの“日々の瞬間”を大切に、取り巻く“環境との調和”を意識した、さまざまなアプローチによって、毎日を快活に過ごし、心の健康を取り戻すことを目指します。

欧米の企業ではストレスの対処法としてすでに研修に取り入れられています。

🚗アクセス

・東京からのアクセス

【高速バス】 東京駅八重洲口⇒白糸の滝⇒タクシー⇒日月倶楽部
【新幹線】 JR東京駅(こだま)⇒新富士駅【下車】⇒路線バス乗り換え
新富士駅⇒白糸の滝⇒タクシー⇒日月倶楽部

・関西方面からのアクセス

【新幹線】 JR静岡駅から特急ふじかわまたは在来線乗換⇒富士宮駅下車
路線バス40分田貫湖南バス停下車、徒歩1分
または路線バス30分白糸の滝バス停下車、タクシー10分

