

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 in 日月倶楽部 ～医師監修“自然欠乏症候群”改善プログラム～

週末開催！

お一人様 1泊2日 19,800円(税別)

都市生活をされてい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、多角的に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。



五感を楽しむ森のお散歩♪



地元の食材を使ったお食事



富士山ご来光



医師 山本竜隆による  
自然欠乏症候群レクチャー

## 【スケジュール】

### ～1日目～

- 14:00 集合・ガイダンス、良導絡検査
- 15:00 植物採取(ハーブウォーター作り)またはアロマワックスバー作り
- 16:30 シンキング・リン瞑想
- 18:00 自然欠乏症候群レクチャー
- 19:00 夕食(地元の食材を基本にしたお食事)
- 20:00 たき火カフェ
- 21:00 入浴・就寝

### ～2日目～

- 6:00 起床・富士山ご来光 & ヨガ
- 朝の散歩 & 富士山湧き水取り
- 8:30 お食事(地元の食材を基本にしたお食事)
- 9:30 富士山五行ヒーリング
- 11:00 チェックアウト

\*良導絡検査とは、自律神経(交感神経、副交感神経)のバランスから心と身体の状態がわかる検査です。

※天候や講師の都合などにより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。

【医師・医学博士・日月倶楽部代表 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。

内科研修、医学研究の後、アンドリュウ・ワイル主催米国人アリゾナ

大学医学部統合医療プログラムをアジアで初めて修了。

JA 中伊豆温泉病院内科医長、(株)小糸製作所静岡工場診療所

所長などを経て現職。地域医療とヘルスツーリズムの両輪で行う

統合医療を実践している。

【お申し込み & お問い合わせ】

日月倶楽部 (ひつきくらぶ)

静岡県富士宮市猪之頭 2271

TEL 0544-52-2611

MAIL info@hitsuki-club.com

