

富士山静養園×日本食事療法士協会特別企画

はじめての食養生

冬に向けた体質改善

2018年10月25日（木）～28日（日）

薪サウナでリセット～富士山の麓で体験する秋の食養生入門

病気にならない心と身体をつくるにはどうしたらいいのでしょうか。さまざまな健康法が流行っては廃れていきますが、日本人の身体と日本の気候風土にあった伝統的な養生方法があります。

富士山の麓の雄大な自然の中にある日月倶楽部で、日本古来の食養生生活を体験します。はじめての方でも、4日間の体験を通じて必ず心と身体の変化を体感できるはず。今回は晩秋から冬に向けた体質改善のためのメニューをご用意しました。薪サウナを活用し身体を切り替えておくことで冬に風邪をひかず、春に排毒し易い身体づくりを目指します。不調の改善はもちろん、健康維持のための食養生の叡智を体得しましょう。

■開催概要

開催日：2018年10月25日（木）～28日（日）3泊4日（ベーシックコース）

会場：日月倶楽部（〒418-0108静岡県富士宮市猪之頭2271）

主催：日本食事療法士協会

参加費：ベーシックコース 92,500円（消費税別）受講料・宿泊費3泊/朝夕養生食付

※体質にあわせた個別食養生コーディネートと診断治療が含まれます。薪サウナ体験、シンギングリン瞑想が含まれます。
※お1人でご参加の場合は相部屋をお願いします。1人部屋をご希望の場合は追加料金がかかります（プラス3,000円/1泊）。

オプション：食養生ジュニアコーディネーター認定試験 10,000円（消費税別）

※金曜日からの2泊3日コース、土曜日からの1泊2日の「プチ体験コース」もあります。詳細はご相談ください。

- ・2泊3日コース 57,200円（消費税別）受講料・宿泊費2泊/朝夕養生食付（薪サウナ体験、個別診断治療は含まれません）
- ・1泊2日コース 37,200円（消費税別）受講料・宿泊費1泊/朝夕養生食付（薪サウナ体験、個別診断治療は含まれません）
- ・個別診断治療 20,000円（消費税別）

お申込み：info@shokuyo.jp

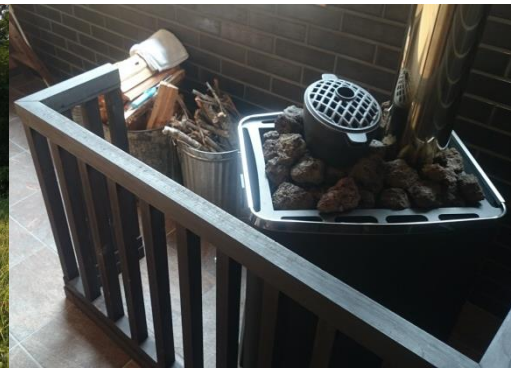
お名前、性別、ご連絡先（携帯電話&メールアドレス）、ご希望コースをご記入の上お申し込みください

■コース内容

ベーシックコース

富士山麓の豊かな自然環境の中で、規則正しい生活と食養生をしっかりと実践するコースです。冬に向けて、薪サウナとシンギングリンで心身のバランスを整える秋に相応しい食養生体験です。心身から発せられるサインに五感を傾け、身体の内側から美しく健康になるための体質改善を目指します。本来の自分と向き合って体質を根本から変えたい方におすすめしています。食養生の基礎を学べる資格取得も可能です。

- ◆食 事 | 10:00朝食、17:00夕食 ※食養生中は1日2食で過ごしていただきます。アルコールは飲みません。
- ◆良導絡体質チェック&健康度チェックテスト | 今の体質を良導絡検査と問診で診断
- ◆食養生コーディネーター | 食事療法士による個別診断と治療、生活習慣カウンセリング
- ◆咀嚼ワークショップ | 玄米の正しい食べ方
- ◆梅醤番茶づくり | 体調を整える日本古来の万能ドリンク
- ◆セルフケアワークショップ | 自分でできるセルフケア&家族とできるケア
- ◆食養生基礎講座 | 食養生ジュニアコーディネーター受験資格が得られます(資格認定試験は別料金)。
- ◆朝散歩、太陽食&呼吸法体験 | 自然のリズムに合わせて富士山麓の自然林を散策
- ◆薪サウナ | 富士山の溶岩と湧水を使ったサウナで自律神経を整え、冬に向けた身体づくり
- ◆シンギングリン瞑想 | シンギングリンの振動で骨・細胞を活性化し、本来の状態にチューニング
- ◆自由時間 | 滞在中はたっぷり自由時間があります。自然の中でゆっくり身体をリセットしてください。



■講師

辻野将之 (つじのまさゆき)

食事療法士、鍼師、灸師、あんまマッサージ指圧師、柔道整復師



食養生歴22年、食養生実践ナビゲーターとしても10年以上の実績を持つ2007年から始まった「星のや軽井沢」の森林養生ではその体質改善やダイエット効果が数多くのメディアに取り上げられた宿泊型治療院の先駆者。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。

山本 竜隆 (やまもと たつたか)

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化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。

お問い合わせ：日本食事療法士協会 (info@shokuyo.jp)

<http://shokuyo.jp/coordinator/>