富士山麓で行う”Holistic fitness”体験プログラム

ー運動を通していのち(body, mind ,spirit)を養う、生きる力を高めるー

2014年5月4日(日)～5日(月) IN 富士山静養園！

1泊2日プログラム日程(予定)	
5月4日（日） 	14:00　自律神経バランス(良導絡)検査 ～検査終了後は敷地内散策・自由時間 15:30　準備体操　→　散策、トレッキング(普通に歩ければ大丈夫です) 17:00　夕食(地の自然食材を基本にしたマクロビオティック) 18:00　講演会”Holistic fitness”(石橋建三)　－10分の休憩後に座談会－ 運動の意義、なぜ運動が必要か、fitness 論などを含めた 意見交換(この間に、随時、入浴も！)　～　適時自由時間 22:00　消灯
5月5日（月） 	06:00　起床後、朝の散歩、お水取りなど　～　その後自由時間 08:30　レクチャー＆エクササイズ実習(体験) ・簡単なストレッチ、筋トレ、運動機能チェックなど 10:00　朝食(地の自然食材を基本にしたマクロビオティック) 11:00　チェックアウト

動けることの素晴らしさを大いなる自然の中で体感しましょう！

プログラム担当：石橋　建三　港北治療院院長、整体・按摩マッサージ指圧師、健康運動指導士
NPO 法人日本ホリスティック医学協会常任理事

ご予約・お問い合わせ

富士山静養園　http://mt.fuji-seiyoen.com/　ＴＥＬ：0544-52-2882
港北治療院　www.kohoku-chiryoin.com/　ＴＥＬ：045-531-9607

○定員：18名（最低催行人数6名）　／　○料金：¥15,000（2、3名／部屋）

※上記料金には、宿泊費、食事（2食)、自律神経検査、レクチャー＆エクササイズ、講演会の費用を含みます。
また天候によって、プログラム内容を変更する場合があります。
※富士山静養園のご利用に関しては、ホームページをご覧いただき、ご了解のうえご参加下さい。
また動き易い格好でお越しください。

～富士山静養園＆港北治療院　共同開催プログラム～