

wellness care plan

1 日目



山田豊文氏の講演

「脳が変れば人生が変わる」というテーマで食事内容が脳へ及ぼす影響についての講演。



夕食

夕食は山田先生を囲みながらファスティングの回復食 (400kcal) を。



ヨガ

就寝前にヨガ&瞑想で心と身体をリフレッシュ☆

2 日目



ノルディックウォーキング

フィンランド発のノルディックウォーキングは専用のポールを使う有酸素運動に効果的なエクササイズです。朝の新鮮な空気を吸って気持ちの良い1日をスタート。



瞑想

約15分間の瞑想。某有名スポーツ選手もやっているという瞑想で、雑念を振り払い自分の内面に意識を集中させました。



朝食

朝食はフレッシュジュースと地元新鮮野菜のビュッフェ。野菜が甘くて美味しい。



ファーム

ファームでヨガや馬とのふれあい体験。馬に乗りながらヨガを行なう Jyo-ga のデモンストレーションも。皆さん顔が活き活きしていました。



昼食

ファスティングの400kcalの回復食。



歯のセミナー

林幸枝先生による、歯のセミナー。「口・歯から考える健康」というテーマで身体の健康と歯の関わりについて。歯の重要性を再確認しました。

～セミナーを終えて参加者の感想～

- ・大変わりにこれからの生活を良い方へ変えていくコツを得られ、大感謝です。
- ・馬とふれあいはすばらしかった。また体験したい。
- ・体の大切さ、食を変えればすべてが変わることをみんなに教えたいと思いました。
- ・また来たいので定期的に開催してほしい。
- ・回復食と野菜が美味しかった。
- ・山田先生のセミナーは大変インパクトがありました。
- ・また来たい。出来れば父母も連れてきたいです。
- ・生活(特に食事)を見直すキッカケになりました。