岐阜飛騨
袈裟山・マイナスイオンスポット宇津江四十八滝で、心と体の集中メンテナンス
「セルフケア法体験合宿」を2022年４月22日(金）23日(土)に特別開催

2022年3月7日（月）

報道関係各位

岐阜飛騨 袈裟山・マイナスイオンスポット宇津江四十八滝で、心と体の集中メンテナンス
「セルフケア法体験合宿」を2022年４月22日(金）23日(土)に特別開催

2022年３月１日より一般お申込受付いたしました。

■概要

一人ひとりが自分を大切に、自分の健康は自分でつくるものというマインドを身に着け、「健美自立」を目指す活動を行っている一般社団法人
スパファンゴヘルシーエイジング協会（代表理事：石原裕子、本部：東京都練馬区）は、忙しい方でもすぐに実践できるセルフケア、タイムマネジメント、フィジカルケア、メンタルケアなどの心と体の集中メンテナンスを体験する忙しい人のための「セルフケア法体験合宿」を、2022年４月22日（金）から23日（土）の一泊2日の日程で開催します。

今回、俳優でタンゴダンサーでオチョダイエット考案者である進藤学さんによる健美ウォーキング、飛騨千光寺ご住職で、臨床瞑想法研究所所長の大下大圓さんによる臨床瞑想法体験、公認心理士
北本福美さんによる心の問題と向き合う瞑想ウォーキングなど、各分野に精通した講師陣と一緒に２日間を過ごします。参加者自身の不調や悩みを、各分野に精通した講師陣や参加者同士で分かち合い、自身の健美を発見するのをサポートします。

2020年、何らかのストレスを感じると答えた方が77%を超えた今（博報堂生活総研「生活定点」調査）、自身のストレス反応に気づき、メンタルヘルス不調に陥る前にケアを行うことの重要性が叫ばれています。ストレスや不調の感じ方は人それぞれです。まずは、ご自身の体と心の声を

感じ取れる自分になり、セルフケアを日々の生活に取り入れることを体験を通じて学ぶプログラムを目的としています。

「忙しい人のためのセルフケア法体験合宿」への皆さまのご応募をお待ちしております。
申し込み先HP：https://www.spafango.com/lead-collection

開催情報
日時 ： 2022年４月22日（金） 23日（土）
場所：
飛騨の袈裟山・マイナスイオンスポット宇津江四十八滝など、岐阜県高山市各所にて開催（健康に配慮したお食事付き）
宿泊： WAT HOTEL＆SPA HIDA TAKAYAMA 岐阜県高山市花里町３丁目３９ １

ツアー詳細
申し込み先 https://en.spafango.com/lead-collection

締め切り ：2022年3月 ２８日（月）
最少催行人数：15名

その他
■日帰りで１日だけのご参加も可能です。女性のみならず、男性もご参加いただけます。
■東京近郊からの参加の場合は、講師用の車両に同乗できるプランも用意しています。
■詳細に関しては申し込みリンクからお問い合わせください。

合宿のハイライト

健美その１：ウォーキング
俳優でタンゴダンサー、美容アドバイザー、エクササイズクリエイターでもあるオチョダイエット考案者
の進藤学さんによる健美ウォーキング講座。体幹と姿勢を意識して歩くことを日々継続するだけでポッコリお腹の解消や猫背を改善
進藤学さんの公式ブログ：https://ameblo.jp/shindo-gaku/

健美その２：瞑想体験を通して自分自身を感じる経験
飛騨千光寺ご住職、臨床瞑想法研究所所長大下大圓さんによる臨床瞑想法体験
自身の心と体の声を感じ取る体験
飛騨千光寺：https://senkouji.com/

健美その３：心と向き合う瞑想ウォーキングとイメージワーク
長きにわたり心の問題と向き合ってきた公認心理士
北本福美先生による瞑想ウォーキングとイメージワーク。２日間で体験したことを自分事にするコツを習得
健美その４：肌と心を癒すセラピー
水と泥の力で疲れた肌と心を癒すファンゴセラピーを体験
健美その５：健美のセルフケア
セルフケアを継続していく方法を伝授

■一般社団法人 スパファンゴヘルシーエイジング協会について

一般社団法人スパファンゴヘルシーエイジング協会（代表理事：石原裕子）は、心も体も健康で美しく年を重ねていける人があふれる社会の実現に向け、様国内外の様々な専門家や研究団体と連携し、水と泥を用いた健康・美容法の普及、研究、およびヘルシーエイジングな生活を送るための自己啓発のためのセミナーやコミュニティーの形成に取り組んでいます。
協会HP: https://www.spafango.com/
代表理事・石原裕子プロフィール：https://www.spafango.com/instractors

■本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人スパファンゴヘルシーエイジング協会
URL：https://spafang.com
担当：石原 裕子
E-Mail：spafangohg@gmail.com

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com