

2022
年度

健康的に過ごす
癒しの休日



ウェルネスウォーキング

場所 ホテル神戸六甲迎賓館 時間 10:00~14:00

開催日 ・10月2日(日)・11月5日(土)・12月4日(日)

ウェルネスとは、充実した人生を送るために毎日の生活を見直し、改善が必要と気づいた生活習慣の改善をしようという全人的な健康感です。健康は、充実した人生を送るために重要な要素のひとつです。その「ウェルネス」の考え方と、ドイツのクアオルト(療養地・健康保養地)で治療としても実施されている気候療法や地形療法の手法を用いたのが『ウェルネスウォーキング』です。六甲山を自然療法の手法を取り入れながらゆっくり楽しく歩きます。ぜひご参加ください。

定員

各20名

※定員になり次第締切ります。

参加費

6,000円(税、サ込)

※フレンチ料理付き

ご用意

ウォーキングに適した服装/シューズ(補給用水分、雨具等も準備願います)

※ポールを希望の方は500円でレンタル可能です。

ガイド/日本ウェルネスウォーキング協会認定インストラクター

※受付締切は、各プログラム開催日の3日前までです。 ※開催日3日前よりキャンセル料がかかります。 ※小学生未満のお子様は参加できません。 ※85歳以上の方がご参加を希望される際は一度ご相談ください。 ※未成年の方、車を運転される方への飲酒は固くお断りさせていただいております。 ※医師の指示により運動に制限のある方は参加できません。 ※天候によりプログラムが開催されない場合があります。

開催プログラム

・10月2日(日) 森林セラピーとマインドフルネス体験

・11月5日(土) アイスロードと地形医療療法体験

・12月4日(日) シュラインロードと横臥療法体験



《マインドフルネス》

心を「今」に向けたマインドフルネスの状態に到達する手段として、めい想が行われます。マインドフルネスめい想は、脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくしたり、仕事のパフォーマンスを上げる効果があり、医学やビジネスの世界で大きな注目を集めています。

《森林セラピー：ウェルネスウォーキング》

森の中に身を置き、森を楽しみながら、森の中で歩行や運動、リラクゼーション、ライフスタイル指導などを受けることで、保養効果を高める、一歩ずつんだ森林浴です。

《横臥療法》

軽度の寒気に曝露しながら静かに横たわる療法です。森のベッドに横になることにより、持久力向上および、身体のストレス解消と回復促進効果が得られることが知られています。

・お食事
(12:30~)

神戸の近郊から今採れる「旬」で「良質」な
食材を使用した本格的創作フレンチ料理

※アレルギーがある方は、対応いたしますので、ご予約の際にお申し付けください。



<イメージ>

お申込み方法

神戸六甲迎賓館へのお電話とホームページ、または六甲健康保養地研究会にて受付いたします。



ホテル 神戸六甲迎賓館

〒657-0101 神戸市灘区六甲山町南六甲 1034番8号

TEL:078-891-1239 FAX:078-891-1240

https://www.koberokko-geihinkan.jp/



神戸六甲迎賓館
ホームページ

六甲健康保養地研究会
流通科学大学 西村研究室

TEL : 090-3675-3556 FAX : 078-330-1068

MAIL : info@rokkokurort.net http://rokkokurort.net/