

《名医による個別カウンセリング付き》

# 「自己治癒力」を高めるウェルネスステイプラン

～お米の恵み、**麹**と発酵文化を学ぶ～



日程：2023年9月23日(土)～24日(日)

場所：Satoyama villa 本陣

(長野県松本市保福寺町246)

費用：130,000円(税込)+オプション

応募締切：8月13日(日) ※定員になり次第終了

募集人数：8名～12名



かつて参勤交代の際に松本藩が本陣として利用していた建物の趣をそのままに、現代的な宿泊施設として再生させた「Satoyama villa 本陣」で、「自己治癒力」を高めることを目的としたウェルネスなプログラムを体験する、大人のための特別な宿泊プランです。

予防医療やがん・難病に特化した治療等で知られる東京・品川の「星子クリニック」院長・星子尚美先生による個別カウンセリングが受けられます。自らががんを患い、克服した経験から、全人的医療を目指し、あらゆるアプローチで診療を行う星子先生が、最新の「量子磁器共鳴分析検査」による科学的なデータを用いながら、参加者ひとり一人にカウンセリングを行います。

DATE	TIME	CONTENTS
9/23 SAT	11:00	JR松本駅お城口集合 Satoyama villa 本陣へ移動
	12:00	昼食：里山弁当・オリエンテーション
	13:00	星子医師による個別カウンセリング
		《オプション》※カウンセリング以外は自由時間 ・ボディ/ファイシャルトリートメント (Natura, 明神館)
		・eバイク 里山ライド
	17:00	温泉(外部施設・送迎付き)
	19:00	夕食：マクロビオティック ～地元野菜の創作会席料理～
9/24 SUN	7:00	寺院で瞑想体験(洞光寺) 朝食：朝粥(Sabouしが)
	9:00	ワークショップ： 腸がよろこぶ麹の調味料手作り体験
	10:30	星子先生による医学講座
	12:00	昼食：お蕎麦
	13:00	松本駅へ送迎・到着後解散

※スケジュールは都合により変更する場合がございます。



星子尚美(ほしこなおみ)

星子クリニック院長・医学博士。東京女子医科大学医学部卒業を経て熊本大学医学部大学院修了。放射線科専門医、産業医、健康スポーツ医、キレーション点滴専門医、高濃度ビタミンC点滴療法専門医、アンチエイジング統合医療認定医など数々の専門医資格を取得。平成26年、東久邇宮国際文化褒章授章(予防医学に貢献した等)。

自らががんを患い、死線をさまよった経験から、医師として自分が知り得た知識を伝えることが使命と考え、正しい医療とは何かを追求。全人的医療をも目指した自由診療による代替医療のクリニックを開業。がん、生活習慣病などの難病に苦しむ患者の治療と予防医療を行う。

モットーは、「がんでは死なない・死なせない」。

## 《寺院で過ごす朝時間》

朝は、高野山真言宗の寺院、洞光寺で瞑想をいたします。朝日を浴びながら瞑想を行うとすっきりと目覚めることができます。呼吸を意識しながら、穏やかに自分と向き合う時間。息を吐くことで、副交感神経を働かせ、心身のバランスを整えます。また、瞑想のあとは、本堂で朝食をお召し上がりいただきます。地産地消の食材に拘った創作料理で人気のSabouしがの朝粥ミールセットをご用意します。



## 《食》

当グループのレストランヒカリヤが、信州の新鮮な食材と、麴や味噌などの発酵食品を用いて、マクロビオティックのお料理をご用意いたします。また、今回は、星子先生に麴を使った調味料づくりに挑戦していただきます。甘麴、塩麴、醤油麴、と3種の腸がよるこぶ調味料をつくります。お持ち帰りいただき、ご家庭でもお料理に取り入れてみてください。

## 《オプション》

自由時間には、当グループ 扉温泉 明神館で人気のトリートメントをご用意致します。ボディかフェイシャルのどちらか好きな方を、60分 16,500円で提供させていただきます。東洋医学の視点から、ひとり一人の体調と体質に合わせた漢方エキスと天然精油をブレンドしたオイルを使用し、経絡に沿ってトリートメントさせていただくことにより、お身体のバランスを整えます。

※時間の都合上、先着で3名様のご予約とさせていただきます。



eバイクで里山を掛け抜ける里山ライドもおすすめです。昔、この地が海だったことを彷彿とさせるクジラの化石や、道の辻にある道祖神など、訪れたい地が盛りだくさん！おすすめの絶景ポイントもご紹介いたします。eバイクは3時間3,000円をご用意いたします。

自然の癒しがあふれる信州の里山で、名医のアドバイスを受けながら過ごすSatoyama villa 本陣での特別なひと時。ぜひ、この機会にウェルネスな1泊2日を体験しにいらしてください。



温泉イメージ (外部施設)



## 【お問合せ先】

扉ホールディングス株式会社

e-mail: satoyamavilla@tobira-group.com

phone: 070-2816-7425 担当/水越

## 【お申込み方法】

1. 右側のQRコードにアクセス

2. 参加申込書に入力作成のうえ送信

※申込書はおひとり1枚作成ください

