



高原と温泉に囲まれながら体質改善！ 心身をデトックス！半断食合宿 in あだたら高原岳温泉

8月30日～9月1日
2泊3日

半断食合宿とは？

半断食は原則的にどなたでも、美と健康を同時に短期間で得られる健康法のひとつです。完全断食と違い、穀物菜食の少食で休ませる食事療法なので、空腹で耐えられない！といったストレスが軽減されます。普段食べ過ぎていて、疲れている内臓を穀物菜食の少食で休ませる食事療法と体操を合わせた宿泊プランです。とても健康的な食事療法のため、体質改善に効果があります。効果として、舌の味覚が敏感になったり、無駄な食べ方をしなくなったりするほか、睡眠効率もあがり、体が温かくなります。また美容効果として、皮膚がきれいになります。なんとなく不調が続いている方は今までのライフスタイルを見直してみませんか？

■日時 2017年8月30日(水)～9月1日(金)2泊3日

■宿泊先 せせらぎ荘

<http://seseragiso.com/index.html>

※滞在用のランドリーを無料でお使いいただけます。

■ご料金

2泊3日 お一人様あたり(相部屋) 35,000円(税込み)

※個室が必要な場合は5,000円の追加料金が必要です。

■料金に含まれるもの

宿泊費、判断時期用食事、その他断食に必要な用具等。
※会場までの交通費は別途になります。最寄りの駅は二本松駅になります。送迎が必要な方は別途1400円で予約可能です。

■持ち物

・着替え・洗面道具・ヨガマット・動きやすい服・体温計・手鏡・筆記用具

■催行人数

5名～14名

※申込期限までに催行人数に達しない場合は中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

■講師: Art&Heart Yoga Plaza代表 櫻井美晴
+スタッフ2名

※講師の 櫻井美晴先生は、沖ヨガ創設者、沖正弘氏の静岡県三島道場および下田道場にてスタッフとして、指導を受けたお1人です。その後、東京神田ファミリーヨガにて、指導者養成コース、操体法コース、健康ヨガコース、判断食合宿を20年以上にわたり企画と指導。合わせて海外での判断食ワークショップのサポートも20回以上行い、台湾沖道ヨガ会にも貢献した実績をお持ちの先生です。

スケジュール例：2日目

6:00 起床
6:30 散歩・呼吸法
9:00 朝食
10:00 ヨガ
12:00 昼食
14:00 生姜湿布
16:00 操体法又はマッサージか質疑応答
18:00 夕食
19:00 食事の陰陽・体質の陰陽
20:00 自由時間
22:00 消灯

※参考スケジュールです。変更になる場合があります。



ADATARA Activity
- NEED FOR ACTIVITY -

■お問い合わせ・お申込み先

一般社団法人 岳温泉観光協会 ADATARA Activity

TEL: 0243-24-2310

ホームページ: <http://www.dakeonsen.or.jp/>

お申込み期限：7月30日