

清里でファスティング！（プチ断食）体験のお誘い

春は代謝を高め、解毒には最適な季節です。

ファスティング（断食）と言うと空腹に耐える辛いイメージになりますが、今回の2泊3日のプチ断食は、無理なく楽しく過ごせるプログラムをご用意しました。

清里のさわやかな空気をいっぱい吸って体を動かし、食と健康について学びを深めることで、自然治癒力と体質改善を目指します。

ファスティングの心地よさをぜひ体験してください

日程 2016年4月15日（金）～4月17日（日） 2泊3日

場所 清里・ ゲストハウスミュー <http://www.kiyosato-meow.com/>

山梨県北杜市高根町清里 3545-5108

TEL 0551-48-4606 FAX 0551-48-4607

お問合せ meow@wonder.ocn.ne.jp 担当 関

参加費用 25000円（初回特別料金）

主催 食と生活文化研究所 Wellness Design Laboratory <http://wellabo.jp>

申込方法 下記申し込み書に記入の上 FAX または同内容をメールにてお願いいたします。

※ 心臓病など重篤な症状のある方、病気の治療を目的にされる方は対象外となります。

プログラム概要

1日目 14時 チェックイン オリエンテーション・体調チェック・自由時間

2日目 ウォーキング・体調チェック・健康講座・調理実習・自由時間

3日目 ウォーキング・体調チェック・回復食と日常食・ 13時 チェックアウト

<参加申し込み書>

お名前 _____ 性別 _____ 年齢 _____

ご住所 〒 _____

連絡先 電話（携帯） _____

メール _____

交通手段 （自家用車・電車）（清里駅までの送迎：要・不要）、

チェックイン予定時間 15日 _____ 時頃

相部屋の （可・否） _____

※参加申し込まれた方には、改めて体調・生活質問票の記載協力をお願いします。

※朝 ウォーキングを行いますので、運動しやすい服装、靴をご用意ください。