

フレキシブルデトックス合宿（葛断食・玄米粥断食・ノーソルト）@小淵沢

流通の発達もあり現代人の食生活は様々であり、その人に合ったデトックス方法も人それぞれです。10年以上色々な形態のデトックス合宿を開催してきましたが、今年のご自分で方法を選べるフレキシブルデトックス合宿を開催致します。前半の一泊二日は葛断食か玄米粥断食をお選び頂きます。後半の一泊二日はノーソルト合宿、最終日は復食を兼ねた減塩食です。一泊二日、二泊三日、三泊四日とご都合に合わせて選んでご参加頂けます。ノーソルトは現代人の殆どに蓄積されている動物性ナトリウムを、全く塩を入れない食事によって代謝させる方法ですが、正しい知識ややり方を間違えると危険を伴ったり、効果的に行えないこともあります。リバウンドや精神的ストレスを伴わない実践方法を学んで頂き、その後ご自宅で適宜行って頂くことができます。また、合宿中を通して、日々の実践に効果がある座禅や経絡体操、他ではお伝えしていない当校オリジナルの婦人体操や瞑想歩き等を含んでおり、毎回多くの方に高い効果が見受けられます。合宿中は穀物採食やノーソルトのお料理教室、幅広い講義を通して自然に沿ったマクロビオティック生活を効果的に身につけて頂けるように、個別に望診を行いながらご指導させて頂きます。マクロビオティックスやデトックが初めての方も丁寧にフォローさせて頂きますので安心してご参加頂けます。マクロビオティックを35年以上前からライフスタイルとし、様々な経験を持つ講師陣の元で、少食、ノーソルト、復食までを取り入れた合宿を是非ご体験下さい。

講師: 森 薫央(もり はるお) 永井 邑なか(ながい みなか) <http://cocina-minaka.com/>

	一日目	二日目	三日目	四日目	
7:00		起床・身支度・掃除	起床・身支度・掃除	起床・身支度・掃除	☆2019年の日程（二回）： ・ 5/31~6/3 ・ 9/28~10/1 ☆参加費（望診代、食事、宿泊費込み・温泉代別）： ・ 最初の一泊二日（初日 11時集合・二日目 13時解散）¥20,000 ・ 前半の二泊三日（初日 11時集合・3日目 11時解散）¥43,000 ・ 後半の二泊三日（2日目 10時集合）¥50,000 ・ 後半の一泊二日（3日目 10時集合）¥27,000 ・ 三泊四日 ¥67,000
8:00		座禅・散歩	座禅・散歩	座禅・散歩	
9:00		飲み物・体調チェック	飲み物・体調チェック	飲み物・体調チェック	
10:00		婦人体操	婦人体操	婦人体操	
11:00	集合・オリエンテーション		ノーソルト料理作り	望診（買い物）	
12:00	昼食（葛 or 玄米粥）	昼食（葛 or 玄米粥）	昼食	昼食（減塩食）	
13:00	望診	休憩	休憩	質疑応答	
14:00		経絡指圧	講義	解散	
15:00	講義				
16:00	散歩	手当て法	散歩		
17:00		散歩	ノーソルト料理作り		
18:00	夕食（葛 or 玄米粥）	夕食（葛 or 玄米粥）	夕食		
19:00	入浴（温泉 or シャワー）	入浴（温泉 or シャワー）	入浴（温泉 or シャワー）		
20:00	経絡体操・瞑想	経絡体操・瞑想	経絡体操・瞑想		
21:00	消灯	消灯	消灯		

場所：山梨県北杜市長坂町大井ヶ森*お部屋は相部屋となります。(男女別) JR 小淵沢駅から車で7分・高速バス八ヶ岳バス停から車で5分・中央道小淵沢インターから車で7分*送迎が必要な方は事前にご連絡下さい。お申込み：5日前までにメールかお電話でご連絡下さい。*合宿の5日前からのキャンセルは10%、前日以降のキャンセルは参加費の全額がキャンセル料として発生致しますことをご了承下さいませ。持ち物：エプロン・三角巾・筆記具・着替え・寝間着・洗面具・タオル・歩きやすい靴等

皆様のご参加をお待ち致しております。 ラ・コシナ・デ・ミナカ 090-1266-3927/0551-45-8971