

# ノーソルト&大和撫子リトリート@Shasta



世界聖山のひとつと言われているカリフォルニア Mt. Shasta でのノーソルト&カタカムナ講座 (全3回) & 婦人体操&デトックス温泉等盛り沢山のリトリートです！日本からの方でご希望の方はシアトルとオレゴン観光も一緒できます！Vegan レストランや Organic のお店が豊富なシアトルや Hemp が解禁されており、Tax もないオレゴンでのお買い物や観光にご案内致します。赤字がリトリート期間です。

日程	時間		宿泊・単発講座料
3月25日(水)	夜	東京発	
	昼前	シアトル着	
	夜	シアトル発-オレゴン着	オレゴン泊
3月26日(木)		オレゴン観光・買い物&Vegan食	オレゴン泊
3月27日(金)	朝	Shastaへ移動・Veganランチ	
	13時	集合・オリエンテーション	
	13時半	公開望診	望診一人\$40
	16時	講義(ノーソルトについて)	\$20
	18時半	玄米粥断食	
	20時	体操・入浴	
	22時	就寝	Shasta泊
3月28日(土)	6時半	起床	
	7時	掃除・散歩・朝の飲み物	
	9時	座禅瞑想・体調チェック	
	9時半	婦人体操	\$20
	11時	ノーソルト昼食作り	
	12時半	昼食・休憩	\$20
	14時	カタカムナ講座①	\$20
	15時半	温泉	
	17時	ノーソルト夕食作り	
	18時半	夕食	\$20
	20時	体操	
	22時	就寝	Shasta泊
3月29日(日)	6時半	起床	
	7時	掃除・散歩・朝の飲み物	
	9時	座禅瞑想・体調チェック	
	9時半	婦人体操	\$20

	11時	ノーソルト昼食作り	
	12時半	昼食・休憩	\$ 20
	14時	カタカムナ講座②	\$ 20
	15時半	温泉	
	17時	ノーソルト夕食作り	
	18時半	夕食	\$ 20
	20時	体操	
	22時	就寝	Shasta 泊
3月30日(月)	6時半	起床	
	7時	掃除・散歩・朝の飲み物	
	9時	座禅瞑想・体調チェック	
	9時半	Shasta 町観光	
	11時半	ノーソルト昼食作り	
	12時半	昼食・休憩	\$ 20
	14時	カタカムナ講座③	\$ 20
	15時半	温泉	
	17時	減塩食夕食作り	
	18時半	減塩食	\$ 25
	20時	キャンドルナイト女子会	
	22時	就寝	Shasta 泊
3月31日(火)	7時半	起床	
	8時	掃除・朝の飲み物・散歩	
	9時半	舞・言霊ワーク	\$ 20
	11時	復食作り	
	12時	昼食・望診・今後の実践について	\$ 20
	14時	解散・オレゴンへ移動	オレゴン泊
4月1日(水)		ポートランドセミナー	オレゴン泊
4月2日(木)			ポートランド泊
4月3日(金)		シアトル観光・Bio 買い物・Vegan 食	シアトル泊
4月4日(土)		シアトル観光・Bio 買い物・Vegan 食	シアトル泊
4月5日(日)	昼過ぎ	シアトル発	
4月6日(月)	夕方	東京着	

参加費:大和撫子リトリート代 ¥128,000(レンタカー代含む・飛行機代・ホテル・温泉代別)早期割引(2019年12/31までの申し込み ¥108,000)

宿泊費:Shasticaにお泊りの方 ¥35,000/4泊 ☆5歳以上15歳以下のお子さん半額・16歳以上は大人料金

・オレゴンやシアトルに同行される方はホテルとレンタカーの予約をこちらでさせて頂き、それを参加人数で割らせて頂きます。外食代は各自その場でお支払い。

・Shastaのホテルを別で泊まれる方はこちらでホテル予約をし、現地で請求させて頂くことも可能です。

・Shastaで温泉に入る方は別途\$20~35かかります。

お申込み:2020年2月29日までに申し込み後、1週間以内に予約金¥50,000(\$300)をお支払い頂いてお申し込み完了。

キャンセルポリシー:日本時間2020年2月29日以降キャンセルは参加費の全額がかかります。それ以前のキャンセルは予約金返金手数料として¥5,000がかかりますことをご了承下さいませ。定員:15名 その他ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。ラ・コシナ・デ・ミナカ