

いつでもどこからでも、当校人気の断食を実践できます！

## うち断食 オンライン断食個別指導

半断食、玄米粥断食、ノーソルト断食、葛断食、砂浴等、国内外で各種のデトックス合宿を15年以上毎年数回開催し、2000人以上の方をご指導させて頂いてきました。

毎回多くの方に大きな変化や効果が見受けられ、リピーターの方や10年以上毎年恒例として下さっている方もいらっしゃる断食合宿をいつでもご自宅でご受講頂けます。

長年の大量の動物性や砂糖、添加物の摂取などで複雑化した現代人の体質改善には、日々の実践だけではなく、定期的な断食が必要です。適した断食方法は一人一人の体質体調によって変わってきます。オンライン断食個別指導では、最初に望診相談（ビデオ通話で問診、お顔や手等を拝見し、今の体調を把握させて頂きます）をさせて頂き、今の状態に合わせた断食プログラムをご提案させて頂きます。断食期間は復食期間も入れて2日～1週間で、お好きな日程で行って頂けます。

断食で大事なものは食だけではありません。毎日オンラインで体調チェックをさせて頂きながら、その日の食事内容、必要なお手当て、運動法、呼吸法等をアドバイスさせて頂きます。

本来、断食は日常から離れ、自然豊かな場所で心身共にリラックスして行って頂くのが効果的ですので、八ヶ岳の当校にいらして頂いて、合宿に参加して頂くのが一番ですが、海外にいらしたり、小さなお子様がいらっしゃる等、八ヶ岳までいらして頂くのが難しい方はこちらのオンライン断食個別指導をご受講頂けたらと思います。（体質改善を目指している方対象になりますので、大きな持病をお持ちの方は他の方法をご提案させて頂く場合がありますので事前にご相談下さい。）

☆オンライン指導内容（Zoom、Skype等で行わせて頂きます）

- ・望診相談 初日1時間弱
- ・毎日1回体調チェック&体操法等のアドバイス 講義も含めて1時間前後  
（手当てや調理が初めての方には毎日の講義の中で作り方等を説明させて頂きます。）

受講料（PayPalでのお支払いも可能です）

- ・5,000円/1日（リピーターの方 4,000円/1日）

今までご参加頂いた方からの感想はこちらからご覧頂けます。

[http://cocina-minaka.com/customer\\_reviews.html](http://cocina-minaka.com/customer_reviews.html)

ご不明な点等ございましたらいつでもお気軽にお問い合わせください。

ラ・コシナ・デ・ミナカ 永井 邑なか

<http://cocina-minaka.com/>

[tmrl3722@yahoo.co.jp](mailto:tmrl3722@yahoo.co.jp)

090-1266-3927