

Amazake Fasting Retreat

2018.11.3.sat-4.sun

Kamakura Studio SeeSaw

秋の鎌倉で、疲れた体と心を癒すのにぴったりのリトリート。

私たちの日々の暮らしで最大のエネルギーを使うのは『消化』です。

断食することは、その『消化』に必要なエネルギーを、身体の修復に使うことです。

このリトリートでは、お家で簡単な実践できる『玄米甘酒を使ったプチ断食』を体験。

麹に含まれる酵素は 3 大栄養素すべてを分解すると言われています。

玄米甘酒を摂りながらのプチ断食は、空腹感が少なくなるだけでなく、

麹が消化を助けてくれるので、身体の浄化もスムーズに進めます。

ヨガやベリーダンスも楽しめる、プチ断食、ぜひこの機会と一緒に体験しましょう。

11月3日(土)～4日(日)、2回目の鎌倉プチ断食リトリートを開催します。

- 11.3.sat
- 11:30 受付(現地集合)
 - 12:00 開会式・オリエンテーション
 - 12:30 講義 岡部賢二
「心とからだをリセットするプチ断食」
 - 14:00 休憩
 - 14:30 講義 杉村美樹
「発酵食で発光！玄米甘酒の魅力について」
 - 16:00 由比ヶ浜海岸でアーシング、散策
 - 17:00 宿泊先に移動して、入浴など自由時間
 - 19:00 陰ヨガ 細谷みこ
 - 20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
 - 22:00 就寝

- 11.4.sun
- 7:00 梅醤番茶作り 岡部賢二
 - 7:30 ベリーダンス フィットネス Tomoko
 - 9:00 休憩・自由時間
 - 10:00 生姜湿布の手当て 岡部賢二
 - 12:00 講演 岡部賢二「触れ合いが幸せを育む」
 - 13:00 アンケート・感想のシェアリング
 - 14:30 現地解散

甘酒を使ったプチ断食リトリート in 鎌倉 ～夏の鎌倉で自分へのご褒美をあげませんか～

参加費

30,000 円(税込)

(2日分の甘酒代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

割引

早割 28,000 円 / 8月末までにご入金の方

ペア割 28,000 円 / 2名以上同時申込の場合おひとり様

定員・締切

定員：限定 15 名(先着)

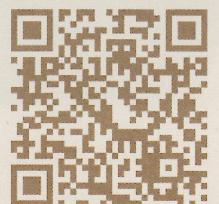
定員に達し次第締め切ります。

お問い合わせ
お申し込み

マクロビ料理家kotatsu*

E-mail: t.sachie.kiki@icloud.com

TEL:090-2773-1844



予約サイト



鎌倉スタジオ SeeSaw

神奈川県鎌倉市長谷 2-1-14

◆江の島電鉄由比ヶ浜駅から徒歩 2 分

◆由比ヶ浜海岸まで徒歩 2 分

宿泊先は SeeSaw より徒歩 1 分の WeBase となります。