

食・こころ・カラダ

養生断食合宿 in 花巻

新プラン

～自然と調和し、本来の自分を感じる3日間～

花巻の森の中で、心と体の養生はいかがですか？

自分自身と向き合い、ゆっくりと過ごす時間。

それぞれの体質や体調に合わせたケアも自由に選択！

自然食の回復食、天然温泉、ヨガで心も体もリフレッシュ。

大自然の中、自身を開放することで、自然治癒力向上へと！



【日 時】 第1回目 11月23日 15時～25日 13時

第2回目 12月14日 15時～16日 13時

【場 所】 健康増進施設『健考館』

【定 員】 各回 10名様

【参加費】 30,000円

(宿泊・面談・食事・入浴・ヨガ・波動測定・食事指導、込)

【お申込み・お問い合わせ】

養生館 (健考館内) ☎ 0198-46-1212