

# 健考館週末断食

温泉を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごし、  
あなたの体内をキレイにするきっかけを作りませんか？

ヨガ・瞑想などで心のデトックスも体感できます。

普段の生活から少し離れ、心身をリセット&デトックスしましょう!!

大自然の中、自身を開放することで、自然治癒力向上へと!

開催日程：2019年2月15日(金)～2月17日(日) 2泊3日

参加費：30,000円(当日、健考館にてのお支払いとなります)

## スケジュール例

### 1日目

～ 14:00	健考館集合・健康チェック オリエンテーション・チェックイン
16:30 ～ 17:30	プチ断食講座
17:30 ～ 18:15	半量ベジタ食
18:15 ～ 21:00	ヨガ・瞑想
21:00 ～	リラックスタイム
23:00 ～	就寝

### 3日目

～ 6:30	起床・健康チェック
8:00 ～ 9:00	半量朝食
9:00 ～ 9:45	朝ヨガ
10:00 ～ 13:00	自由時間
13:00 ～ 14:00	半量ベジ昼食
14:00 ～ 15:00	自由時間(体調・食事等のご相談)
15:00 ～	解散

### 2日目

～ 6:30	起床・健康チェック
7:30 ～ 10:30	自由時間(波動測定 前半組)
10:30 ～ 12:00	テラキッチン料理講習
12:00 ～ 13:00	スープの昼食
13:00 ～ 16:00	自由時間(波動測定 後半組)
16:00 ～ 19:00	シェアリングワーク・健康チェック
19:00 ～ 20:00	健康カフェ(似内医師)
20:00 ～	リラックスタイム
23:00 ～	就寝

### 健考館の案内

#### 《アメニティ》

お部屋にバスタオル、タオル、歯ブラシ、浴衣  
をご用意致しております。

#### 《飲み物》

健考館のお水・番茶・梅醤番茶・穀物コーヒー  
はご自由にお飲みください。

※ご質問などございましたら、担当までご連絡ください。

TEL：0198-46-1212 FAX:0198-46-1211

担当：田村

※時間や内容が変更になる場合があります。

## その他

- ・ 新花巻駅(新幹線)、いわて花巻空港への送迎もいたします。
- ・ より体調の実感を得たい方は、参加までの食事管理をお勧め致します。  
甘いもの、アルコール、お肉を控え、『まごはやさしい』お食事を。

ま：豆  
ご：胡麻  
は：ワカメ  
や：野菜  
さ：魚  
し：しいたけ  
い：芋

をってのお食事。  
ひじきの煮物、お味噌汁など。