

毎日忙しいあなたに！日常から離れて心と身体の声に耳をかたむけてみませんか？

やんばるの自然を楽しみながら簡単・手軽に体をリセット!!!

マハйна de プチ断食

～宇栄原千春さんに学ぶ、綺麗な身体と心になるために～



「日ごろの食生活をリセットしたい!」、「ダイエットをしたい!」、「体の中から綺麗になりたい!」、「一度じっくり身体について勉強したい!」、そんな方にお薦めのプランが誕生しました。2泊3日、本部町のホテルマハйнаウェルネスリゾートオキナワに宿泊しながら、プチ断食とやんばるの自然を満喫できるアクティビティを組み合わせた贅沢なプランです。管理栄養士の宇栄原千春先生がプチ断食の魅力や効果、ダイエットや食生活のことについての分かりやすい解説をしてくれるほか、ツアー参加中の体調の変化など、細かい事でも気軽に相談できるので、初めての方でも安心してご参加いただけます。3日間、自分の身体とじっくり向き合い、新しい自分を発見してみませんか？

【開催日】

- ・第1回 平成23年 6月 3日(金)～5日(日) (開催済)
- ・第2回 平成23年 11月11日(金)～13日(日) (開催済)
- ・第3回 平成24年 1月20日(金)～22日(日)
- ・第4回 平成24年 3月 2日(金)～4日(日)

「マハйна de プチ断食」ご参加料金

2泊3日 二名一室でお一人様 36,500円
1室1名様ご利用の場合 46,500円

- いずれもお1人様、消費税・サービス料を含んだ料金です。
- 料金には宿泊、体験プログラム、回復食、食事に替わるドリンクの料金を含みます。
- お1人様でご参加の場合も、ご要望に応じて相部屋をアレンジいたします。

マハйна de プチ断食プランに二度目以上のご参加の方は

1室1名様ご利用の場合 42,500円 1室2名様ご利用の場合 32,500円

参加の際のご注意

- ヨガマットはご用意しております。
- ヨガ・ウォーキング等のプログラムがございますので、動きやすい服装、歩きやすい靴でご参加ください。



スケジュール

- 1日目 09:50 ホテルマハйна集合
10:00～ オリエンテーション & 宇栄原千春先生の講話
13:00～ 【観光】古宇利島でパワーチャージ～スピリチュアルスポットを訪ねる～
20:00～ ワークショップ (懇親タイム)
- 2日目 07:00～ 早朝ヨガ 講師:又吉真記先生 (M's FITNESS)
09:00～ 【アクティビティ】ホテル近隣をノルディックウォーキング
20:00～ 【アクティビティ】星空観察 (又は海浜散歩)
- 3日目 07:00～ 早朝ヨガ 講師:又吉真記先生 (M's FITNESS)
09:00～ 【体験】塩づくり体験
12:00～ 回復食
13:00 解散

*お食事は、3日目の回復食のみで、そのほかは食事に替わり一日に必要な栄養素(ビタミン、ミネラル)を補うためのドリンクとなります。
*ご参加の皆さまの体調に合わせて、ご自由にお寛ぎいただける時間を設けた、ゆったりしたスケジュールとなっております。
*ツアー中は、個々の体調をお聞きしながら、負担の無いように進めてまいります。

宇栄原千春さんプロフィール



管理栄養士。株式会社 Caloria 代表取締役。えいよう相談室代表。「手ばかりダイエット」や「おきなわかろリーブック」の著者。2001年よりテレビやラジオ、講演会を通して健康増進活動を展開。2011年、日本NTファスティング協会を設立し、ファスティング(断食)をコーディネートできる人材の育成と、NTファスティング・セラピストの養成講座を行っている。

ご自身の体験からダイエットを科学的に探究し、ライフワークとしている。ダイエッターの目線にたって教えてくれる分かりやすい説明と気さくな人柄が大好評。



MAHAINA
WELLNESS RESORTS OKINAWA
<http://www.mahaina.co.jp>

ホテルマハйнаウェルネスリゾートオキナワ
TEL:0980-51-7700
〒905-0205 国頭郡本部町字山川 1456