

宇栄原千春に学ぶ プチ断食セミナー&ツアー in マハイナ



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・手軽に心と身体をリセット。

マハイナのプチ断食 皆さん、ファスティングという言葉をご存知ですか？ ファスティング＝断食の事で、固形物を食べない事で胃や腸などの消化器官を休ませながら、脂肪燃焼や毒素の排出などの効果を得るデトックス（解毒）法です。

マハイナのプチ断食セミナーは、管理栄養士の宇栄原千春さんの管理、同行のもと、新鮮なフレッシュジュースと酵素ドリンクに必要なカロリーと酵素を取り入れながら行いますので、無理なく安心してご参加いただけます。やんばるの自然や文化にふれるアクティビティも設けた、心にも身体にも優しいファスティングは沖縄のリゾートならでは。ホテルスタッフが常駐し、お一人おひとりの体調をお聞きしながらゆったり進めますので、楽しみながら自分の身体と向き合い、新しい自分を発見できるかもしれません。

【開催日】

2014年11月7日（金）～9日（日）

2015年1月16日（金）～18日（日）

【最小催行人員：12名】 最小催行人員に満たない場合は旅行の実施を取りやめる場合がございます。この場合は旅行開始日の前日から起算してさかのぼって14日前までにご連絡し、当社にて旅行費用をお預かりしている場合は全額返金し、この旅行契約を解除いたします。

「プチ断食セミナー&ツアー」ご参加料金

2泊3日 二名一室で一人様 35,000円
1室1名様ご利用の場合 45,000円

マハイナの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 41,000円 1室2名様ご利用の場合 31,000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。

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 ホテルマハイナ集合
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～
16:00～20:00 自由時間
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
12:00～19:00 自由時間
19:00～ 宇栄原千春先生の講話

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、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。 *アクティビティの内容は変更になる場合がございます。

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「おきなわカロリーブック」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ファスティングインストラクターの養成講座を行っている。ご自身の経験からダイエットを科学的に探求し、ライフワークとしている。ダイエット者の目線に立て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>

facebook <https://www.facebook.com/mahaina>

ホテルマハイナ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

twitter <https://twitter.com/HotelMahaina>