

休暇村帝釈峡プレゼンツ 48h 滞在モニタープラン

# 時を忘れ自然を感じるファスティング

自然豊かな帝釈峡でゆったりとした時を感じながら自分を見つめ直す。

心と身体を整えるファスティングをご一緒に。

※写真はイメージです。



## 休暇村帝釈峡 ファスティングプラン

今回の48h滞在ファスティングモニタープランは、健康増進を目的とし医療行為のファスティング(断食)は行っておりません。固型の食事は摂取せず、酵素ドリンクやミネラル、野草茶などを補給し、ゆったりと過ごしていただきます。



★ファスティングとは・・・ 食事を断って胃腸を休ませることにより、体内環境を整えるなど、健康な身体づくりを行うこと

## Schedule

- 10/15(金)
- 10:30～ チェックイン開始
  - 11:30～ 開始セレモニー
  - 12:30～ 準備食 (おかゆ・具なし味噌汁)
  - 13:30～ 酵素ドリンク・ティータイム  
ヨガ
  - 18:00～ 酵素ドリンク・ティータイム
  - 19:30～ 星空ウォーキング



- 16(土)
- 6:30～ 起床
  - 7:00～ 朝のお散歩会
  - 8:00～ 酵素ドリンク・ティータイム
  - 9:30～ 世界三大天然橋「雄橋」散策
  - 11:30～ 酵素ドリンク・ティータイム  
神龍湖散策
  - 18:00～ 酵素ドリンク・ティータイム
  - 19:30～ 星空ウォーキング
  - 20:00～ 焚火トーク

- 17(日)
- 6:30～ 起床
  - 7:00～ 朝のお散歩会
  - 8:00～ 酵素ドリンク・ティータイム  
自由時間
  - 10:30～ ファスティング後の生活について説明
  - 12:30～ 回復食 (おかゆ・具なし味噌汁)  
解散

※スケジュールは予定となります。



NATIONAL PARK RESORT  
EJU TAISHAKUKYO  
休暇村 帝 釈 峡  
TAISHAKUKYO

## 概要

日 時：10/15(金)～17日(日)  
食 事：準備食1回、回復食1回  
定 員：先着10名様  
申込期限：2021年10月12日(火)

お1人様 **16,000円**(税込)  
※水・酵素ドリンク・野草茶は摂取いただけます。  
【お申込み】：08477-2-3110

