

ひば・道後山高原荘プレゼンツ 48h滞在モニタープラン

# 美しく健康的な身体を作るファスティング

キレイなカラダを内外から創る。ココロとカラダを整える呼吸とストレッチ。  
新たな自分に出会えるファスティングをご一緒に。

※写真はイメージです。



## ひば・道後山高原荘 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

11/12(金)

- 11:00～ 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)
- 15:00～ 呼吸を整えるストレッチ
- 18:00～ 酵素ドリンク・ティータイム

< 夕方からのご参加でも可能です。 >

※スケジュールは予定となります。

13(土)

- 7:30～ 朝のお散歩
- 8:00～ 酵素ドリンク・ティータイム
- 10:00～ ストレッチ・モビリティ
- 12:00～ 酵素ドリンク・ティータイム
- 14:00～ アロマクラフト
- 18:00～ 酵素ドリンク・ティータイム
- 19:00～ ナイトウォッチング
- 19:30～ 焚火トーク

14(日)

- 7:30～ 朝のお散歩
- 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
- 12:00～ 回復食(おかゆ・具なし味噌汁)  
解散

通常24,000円  
→ 「モニター価格」

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】: 0824-84-7070

(すずらの湯/担当 坪倉まで)

## 概要

日時: 11/12(金)~14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11月9日(火)



hiba-dougoyama  
kougensou