

カミツレの  
里で過ごす

酒井 美保子の

# ローフード3 デトックス3Days

～心も体も3日でスリムになろう～

平成22年  
開催日 8/6 FRI ~ 8/8 SUN

募集人数 15名

8月の野菜がとってもおいしいこの時期。安曇野のおいしい空気と水をいっぱいいただきながら、ローフードインストラクターの酒井美保子先生を八寿恵荘にお招きして、大自然にどっぷりつかりながら心も身体もしっかりリセットしてしまおう!という企画。スペシャルゲストとして、美容家・オーガニックコーディネーターの吉川千明さんもおいでいただくことになりました。

濃密カミツレエキスいっぱいのカミツレ風呂に何度も入ったり、身体によいお食事と体操をして、日頃たまっている疲れやストレスをしっかりリセットしてしましましょう!!



## 酒井 美保子

Living Light Culinary Art Institute 公認  
アソシエートシェフ・インストラクター  
You and Soil主催

社会人になり体調を崩したのをきっかけに、本格的に食養を学び始める。酵素栄養学に興味を持ち渡米、ローフードインストラクターの資格を取得。ローフードを中心

に、体に優しく美味しい食事の提案、商品開発、腸もみ、食事のコンサルティング他。日本総合医学会/食養指導士 日本雑穀協会/雑穀エキスパート



## 吉川 千明

美容家・オーガニックコーディネーター

「最上級のビューティは自然の力、植物の力が与えてくれる」という考えのもと、ビューティ、食、漢方、女性医療など、女性のためのナチュラルで美しいライフスタイルを様々な角度から提案。ジュリークショップ青山、白金台ピオ・パスカルなど、ナチュラル感を重視

した5つのサロンとスパ、オーガニックコスメ・ナチュラルコスメのプレスルームピオ代官山主宰。

国際植物療法協会指導員 CIDESCO国際認定エステティシャン&アロマセラピスト

ローフード3  
デトックス3Days  
スケジュール(予定)

8/6  
FRI

午後:長野県 安曇野  
池田町現地集合  
・Rawfoodレクチャー

8/7  
SAT

・腸もみ体験  
・お野菜収穫  
・Rawfood調理実習  
・カミツレレクチャー

8/8  
SUN

・腸もみ体験  
・安曇野ウォーキング  
13:30頃解散

宿泊 八寿恵荘  
<http://www.kamitsure.co.jp/yasue/index.html>  
※少人数でのご参加の場合相部屋をお願いしております。

交通手段 新宿～信濃松川/特急あずさ 約3時間20分  
東京～明科/JR 約3時間4分

料金 1名 36,000円(交通費別途)  
※料金には宿泊費・食事代(6食分)・セミナー代・お土産代が含まれております

お申込み方法 下記に詳細をご記入の上、カミツレ研究所までメールかファックスでお申込みください。改めて、詳細などをお送りさせていただきます。

主催:㈱カミツレ研究所/八寿恵荘 E-mail: [information@kamitsure.co.jp](mailto:information@kamitsure.co.jp) FAX: 03-3645-9323 までお送りください。

## ローフードデトックス3Days 参加申込書

お名前 \_\_\_\_\_ Mail \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

お電話 \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_