

沖縄やんばるで過ごす

raw food & yoga

ローフード&ヨガ

デトックスリトリート

大自然の中で感じる！味わう！出会う！3日間

2泊3日デトックスリトリートコース

(※屋我地島塩田体験とローフード教室も含まれます。)

2019/10 fri ~ 9/12 sun 募集人員 10名

初回限定
割引価格 ~~¥45,000~~ → ¥38,000
(交通費別途)

沖縄、北部やんばるの自然豊かな中で野菜やフルーツを使ったローフード(生菜食)を頂きながら、ローフードについての講義や料理教室、ヨガやサイレントウォーク等で日頃貯めてしまった疲れを心と体からデトックス&リラックスさせます。
又、日本でも数少ない塩田体験やパワースポット古宇利島でのシュノーケリングで自然の力を体に取り込み、パワーチャージ。
このリトリートでしか味わえない魅力が満載！

1日目

那覇空港集合
古宇利島シュノーケリング
夕食；ローフード
夜ヨガ

2日目

朝ヨガ&サイレントウォーク
@古宇利島ビーチ
朝昼夕食；ローフード
屋我地島塩田体験
ローフード料理教室
夜ヨガ

3日目

朝ヨガ&ホテル周辺散策
朝食；ローフード
産直ショッピング(希望者のみ)
那覇空港にて解散

宿泊/会場	ホテルタニュー ウェルネスリゾートオキナワ コテージ2名1室 〒905-1144 沖縄県 名護市仲尾次1577-20 Tel0980-58-4558 http://www.tanew.com
交通手段	那覇空港集合(那覇⇄ホテルタニュー バス送迎有) 約1時間30分~2時間
参加対象者	基本は20歳以上の女性のみ(但し、夫婦での参加可)

ご用意いただくもの：エプロン・ハンドタオル・バスタオル・軽い運動ができる服装と運動靴・ヨガマット(レンタル可→事前申し込み)
ビーチサンダル・水着(シュノーケリング、海水浴)・日焼け防止対策(帽子など)・水筒(ペットボトル可)その他

屋我地島 塩田体験コース

2019/11 sat 10時30分~ 募集人員 10名

料金：¥3,500

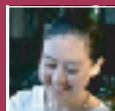
場所：屋我地島(現地集合・参加者に後日連絡)

屋我地マースの塩田について ※「マース」・・・沖縄の言葉で「塩」のこと
400年前から内海の穏やかな海に面し、良質な砂に恵まれた屋我地島は、塩づくりが盛んで沖縄の塩の3大産地の1つとして、塩の発祥の地と言われています。
戦後、安価な塩の輸入で一時生産が中止されましたが、最近50年ぶりに塩田を復活させようという試みが始まり、屋我地マースは、現在日本で唯一海水を塩田に引き込む方法で塩づくりをしています。
まるやかなでミネラル豊富な屋我地マースは、他に調味料がいらぬほどの味わいです。ここでしかできない塩づくりをご体験ください。
持ち物：日焼け防止対策(帽子など)、濡れてもいい靴(長靴も可)

■各コースとも申し込み期限 **8月31日**

(定員になり次第締め切らせていただきますので予めご了承ください)

【プロフィール】



酒井美保子 Living Light Culinary Art Institute
公認アソシエートシェフ ローフードインストラクター
酵素栄養学に興味を持ち渡米、の資格を取得。
体に優しく美味しい食事の提案、健康管理のコンサルタント
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



KAZUMI
YOGAインストラクター
自身が身体を壊してから、呼吸・身体について勉強を始める。
主に身体が硬く、ヨガをした事のない人に身体&心を柔らかくする
コツを楽しく指導する Living YOGA主催

ローフードセミナー コース

2019/11 sat 18時00分~ 募集人員 10名

料金：¥4,000

場所：ホテルタニュー(現地集合・<http://www.tanew.com>)

Raw food(ローフード)とは、ダイエット、健康、アンチエイジング、環境に関心のある人たち(ヘルスコンシャスな人)の間で話題・人気になった食事法です。
「我慢しないで綺麗にやせる!」「いくら食べても体が楽で、気持ちも明るくエネルギーになる!」と評判です。
raw=生、raw food=生食という意味で新鮮な野菜、果物、ナッツ、海藻、発酵食品をそのまま、あるいは、酵素を壊さないよう調理します。
「ローフードって何?」「どうやって取り入れるの?」などローフードに関するABCを簡単にお伝えしたのち、沖縄野菜を使ったご自宅でも取り入れられる準備の仕方をお教えます。
ローフードの発想は、別世界へのドアも開いてしまうほどの驚きです。
是非ご体験ください。
持ち物：エプロン、ハンドタオル

《お申し込み&お問合せ》 Info@youandsoil.com

主催：You and soil HP: <http://www.youandsoil.com>