

開催日
10/18(土)～19(日)
1泊2日

自然 x 学 x 食 x 癒

今回の学びは
『腸と酵素』
腸マッサージ付！

淡路島で美容と健康について学ぶ

週末美人塾

パソナグループではこの度、働く女性を応援する為に
自然豊かな淡路島で「美容と健康」について学ぶ宿泊型研修をプロデュースします。

今回のテーマは **『腸セラピーと酵素パワーで デトックス』**

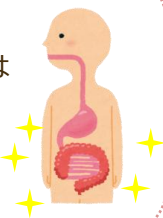
脅威の20kgダイエットに成功された腸セラピストを講師に迎え
『腸セラピー講座』と『ローフードお料理教室』で、腸から体質改善する方法を学びます！
お食事も全てヘルシーメニューをご用意。研修後の体の変化も感じてみて下さい。

他にも「美容と健康」に関する魅力的な内容が盛りたくさん。
週末を利用し、淡路島の自然に癒されながら、更なる女子力UPを目指しましょう★

Point 1

20kgダイエットの成功者から学ぶ
腸内美人が得るメリットとは

腸を綺麗にすることで、免疫力が高まり美肌効果も期待できると言われています。腸セラピーの理論、腸と健康の関係、酵素が体に与える影響など腸に関する知識から気になるダイエット成功秘話まで腸内美人が得るメリットを学びます。



Point 2

美に欠かせない酵素たっぷり
ローフードお料理教室

腸セラピー講座で学んだ知識を基に、美味しいローフード料理の作り方を料理教室スタイルで楽しく実践。作った料理を夕食でお召し上がり頂き、翌日の体調の変化も感じてみて下さい。



Point 3

自然の中のYOGAで
心をデトックス

朝は緑豊かな庭園でYOGAレッスン☆
日の出を全身で感じながらパワーチャージし、凝り固まった心と体をリフレッシュしましょう。

※雨の日はヨガの場所が室内に変更となります。ご了承ください。



Point 4

淡路島の新鮮な食材を
使った美膳メニュー

奥田シェフがプロデュース「美」と「健康」をテーマにしたお料理を提供。淡路島で採れた新鮮な食材を使った美膳メニューで体の中からデトックス。

※写真はイメージです。



詳細スケジュール・内容は裏面をご確認下さい★

募集要項

開催日程： 2014年10月18日(土)～10月19日(日) (1泊2日)

募集定員： 20名 (最少催行人数10名)

対象者： 心と体をリフレッシュ&デトックスしたい働く女性

研修場所： 淡路島研修・宿泊施設『まなびの郷』

研修費用： **初回キャンペーン価格 19,800円(税抜)** (通常価格： 30,000円)

※ご自宅⇄淡路島・岩屋港の往復交通費は研修費用に含まれません。



◆お申し込み方法◆

①QRコード読み取り



②WEBサイトから

<http://urx.nu/b051>

◆申込締切◆

2014年10月9日(木)

受付分まで

タイムテーブル 1日目

12:40

集合 ◎ 岩屋港

スタッフが「まなびの郷」まで車で送迎します



移動/50分

13:30~14:00

チェックイン

お部屋へご案内

◎ まなびの郷

14:00~14:30

オリエンテーション

研修スケジュールや施設利用方法の説明

◎ まなびの郷

14:30~15:30

腸セラピー講座 ◎ まなびの郷



腸セラピーの基礎知識、腸と健康の関係、酵素やローフードが体に与える影響、セルフ腸マッサージ等、腸に関する知識を身に付け、腸からキレイに体質改善&デトックス。

16:00~18:00

ローフード料理実践講座 ◎ まなびの郷

腸セラピー講座の後は学んだ知識に基づき、自分の生活へローフードの取り入れ実践をしましょう。淡路の採れた野菜をふんだんに使って☆

18:00~19:30

夕食 ◎ まなびの郷

みんなで作ったローフード料理を頂きながら懇親会。先生にはこれまでのレッスンでの質問もして頂きます。

19:30~21:30

入浴 ◎ まなびの郷

腸もみ体験と並行に入浴タイム

19:30~21:30

腸マッサージ ◎ まなびの郷

実際に先生による本格派腸もみ体験をして頂きます。

22:00~22:30

瞑想アロマタイム ◎ まなびの郷

照明を落としアロマの香りが漂うキャンドルの灯の中、ヨガマットの上で女性の子宮に響くようなヨガポーズを取りながら、今の自分の体の状態と向き合い、今回のステイでどうなりたいのかイメージしましょう。



22:30

就寝

◎ まなびの郷

白湯をたくさん飲んで、メールやスマホは触らず、美のゴールデンタイムにリラックスしたまま眠りについて下さい。

タイムテーブル 2日目

6:00

起床 ◎ まなびの郷



6:30~7:30

モーニングヨガ ◎ まなびの郷

ノーメイクで芝生に集合♪
日の出を感じながら身体を目覚めさせましょう☆



7:30~8:00

森林セラピー&ウォーキング ◎ まなびの郷

自然に入る時間です。まなびの郷散策ルートをウォーキングしたり、大地に座る・寝転ぶ、草花や落ち葉に触れてみたり・・・淡路の自然と大地と体が繋がる感覚を感じてみて下さい。

8:00~9:00

シャワー&支度タイム ◎ まなびの郷

まずはヨガでかいた汗をシャワーで流し、身支度下さい

9:00~10:00

朝食 ◎ まなびの郷

グリーンスムージー、淡路で採れたお野菜、フルーツ、スープ、白湯等ヘルシーな朝食で朝からキレイに☆



10:30

チェックアウト&出発 ◎ まなびの郷

お忘れ物のないように！



移動/40分

11:30~12:30

野菜収穫体験 ◎ チャレンジファーム

ローフード料理実践講座で使った食材を実際に収穫してみましょう☆プロによる美味しい野菜の見極め方、野菜に合った調理方法など実践的なヒントも教えて頂きます。
また、収穫したお野菜をお持ち帰り頂き、ご自宅でローフード料理に挑戦してみてください。



移動/15分

13:00~14:30

美膳ランチ ◎ のじまスコーラ

研修の締めと奥田シェフプロデュース、お野菜たっぷり美膳ランチをお楽しみください。



移動/30分

15:00

解散 お疲れ様でした！ ◎ 岩屋港

※研修カリキュラムやスケジュールは変更になることがございますので予めご了承ください。

◆お問い合わせ先◆

株式会社パソナグループ 事業開発部 大阪チーム
美と健康研修企画 担当：井谷

TEL：06-7636-6180

FAX：06-7636-6199

※お電話受付時間：9:00-17:30

◆岩屋港への交通アクセス◆

JR明石駅 → 明石港 → 岩屋港
(徒歩10分) (ジェノバライン15分)

※岩屋港からまなびの郷へは、車送迎有り

§ まなびの郷 住所 §

〒656-1531 兵庫県淡路市江井682

