

(ファスティングプログラム 2泊3日モデルプラン)

DAY1

15:00 (チェックイン)

入校式
オリエンテーション
健康チェック

講義『なぜファスティングが必要なのか』

：

夕食
入浴
就寝
お夕食には発酵発芽玄米食をご用意しております。

DAY2

08:30

白湯飲用
朝の体操
植物発酵ドリンク飲用
健康チェック
終日発酵ジュース (朝提供)

：

森林アロマ散策
呼吸法orストレッチ (自由参加)

：

入浴
就寝

DAY3

08:30

白湯飲用
朝の体操
健康チェック
酵素ドリンク飲用

～10:00までに

カバー (敷布団シーツ、掛け布団シーツ、枕) を外しまとめて部屋の隅へ
ゴミはまとめて部屋の中に置く
※ペットボトル、ビン、缶のゴミは分別

10:00～

アンケート記入
(荷物を持ってカフェへ)

12:00～ (チェックアウト)

スムージー
終了式 (終了証発行)

注意事項

- 時間はその方の体調に合わせてプログラミング致します。

オプション

- 漢方整体・エステが受けられます (別途料金)
ご予約はチェックイン時にお申し込みください。

ファスティングプログラム (3泊4日モデルプラン)

DAY1

15:00 (チェックイン)
入校式
オリエンテーション
健康チェック
講義『なぜファスティングが必要なのか』

：

夕食 / 入浴 / 就寝
夕食には発酵発芽玄米食をご用意しております。

DAY2

08:30
白湯飲用
朝の体操
植物発酵ドリンク飲用
健康チェック
終日発酵ジュース (朝提供)

：

森林アロマ散策
呼吸法orストレッチ (自由参加)

：

入浴 / 就寝

DAY3

08:30
白湯飲用
朝の体操
植物発酵ドリンク飲用
健康チェック
終日発酵ジュース (朝提供)

：

森林アロマ散策
呼吸法orストレッチ (自由参加)

：

入浴 / 就寝
体調に応じて夕食に発酵発芽玄米食のご用意が可能です。

DAY4

08:30
白湯飲用
朝の体操
健康チェック
酵素ドリンク飲用

～10:00までに
カバー (敷布団シーツ、掛け布団シーツ、枕) を外しまとめて部屋の隅へ
ゴミはまとめて部屋の中に置く
※ペットボトル、ビン、缶のゴミは分別

10:00～
アンケート記入
(荷物を持ってカフェへ)

12:00～ (チェックアウト)
スムージー
終了式 (終了証発行)

注意事項

- 時間はその方の体調に合わせてプログラミング致します。

オプション

- 漢方整体・エステが受けられます (別途料金)
ご予約はチェックイン時にお申し込みください。

ファスティングプログラム (6泊7日モデルプラン)

DAY1 準備期

15:00 (チェックイン)
入校式 / オリエンテーション / 健康チェック
講義『なぜファスティングが必要なのか』

：

夕食 / 入浴 / 就寝
お夕食には発酵発芽玄米食をご用意しております。

DAY2 準備期

08:30
白湯飲用 / 朝の体操 / 植物発酵ドリンク飲用 / 健康チェック

：

森林アロマ散策 / 呼吸法orストレッチ (参加自由)

：

昼食
ご昼食には発酵発芽玄米食をご用意しております。

：

夕食 / 入浴 / 就寝
お夕食には発酵発芽玄米食をご用意しております。

DAY3~5 ファスティング期

08:30
白湯飲用 / 朝の体操 / 植物発酵ドリンク飲用 / 健康チェック

：

森林アロマ散策 / 呼吸法orストレッチorアロマのワークショップ (参加自由)

：

入浴 / 就寝
体調に応じて夕食に発酵発芽玄米食のご用意が可能です。

DAY6 復食期

08:30
白湯飲用 / 朝の体操 / 健康チェック

：

森林アロマ散策 / 呼吸法orストレッチ (参加自由)

：

朝食 (おかゆ)

：

体調に応じて観光等へ出かけていただいて構いません。

：

夕食 (マクロビ 普通食) / 入浴 / 就寝

DAY7 復食期

08:30
白湯飲用 / 朝の体操 / 健康チェック

～10:00までに
カバー (敷布団シーツ、掛け布団シーツ、枕) を外しまとめて部屋の隅へ
ゴミはまとめて部屋の中に置く
※ペットボトル、ビン、缶のゴミは分別

：

朝食 (マクロビ 普通食)

11:00～
アンケート記入 (荷物を持ってカフェへ)

12:00～ (チェックアウト)
スムーズー
終了式 (終了証発行)

注意事項

- 時間はその方の体調に合わせてプログラミング致します。

オプション

- 漢方整体・エステが受けられます (別途料金)
ご予約はチェックイン時にお申し込みください。