



女性のための ウィークエンド



週末を利用し、女性のための体のケアを目的とした食事やお手当てを実践する2日間です。料理や正しいケアの仕方をご自宅でもできるように学べます。日頃の体調不良や疲れの改善、活力を取り戻したい方、癒しの時間が必要な方、ぜひご参加ください。

日時 2019年**3月23日（土）～24日（日）**

場所 やまと薬膳「源氏物語」 奈良県桜井市初瀬771番地

参加費 20,000円（税込み） ※1日目のみ参加も可（10,000円）

最小催行人数 2名様～

◆スケジュール ※ご参加者の状況を見て内容を一部変更する場合がございます。

3/23（土）

11:00 受付・オリエンテーション
11:30 昼食
12:00 講義『プチ断食と若返り』
13:15 休憩
13:45 散策 室生周辺の野草摘み
15:45 入浴・自由時間
17:00 夕食作り
18:00 夕食
19:30 手当法のワーク（生姜湿布など）
20:30 交流の時間
21:30 就寝

3/24（日）

7:00 長谷寺参り
8:00 朝食
9:00 講義『人のタイプ1-7と健康法』
10:30 足浴
11:15 美肌トリートメント
12:00 昼食
13:30 感想・まとめ
14:00 解散

【2019年 ヒーリングステイおよびウィークエンド 予定】

5/17(金)～19(日) ヒーリングステイ2019さわやか

9/20(金)～22(日) ヒーリングステイ2019月清く

11/16(土)～17(日) 女性のためのウィークエンド

お問合せ・お申込み やまと薬膳

mail info@yamatoyakuzen.com TEL&FAX 0744-57-9038

①お名前②ご住所③電話番号④メールアドレス⑤参加希望人数をお知らせください。