

美腸幸セラピーコース プログラム					
月	イベント名	内容	時間(目安)	場所(兵庫県神戸市)	料金
4月～8月	発酵&マクロビスイーツテーブル(ミニ講座とお茶会)	美味しい発酵スイーツを食べて、楽しくお話。腸活で美しく健康になる。心の安定や神経と甘味の秘密をお話。甘いもの好きな方におすすめ。	午後14時頃より2時間半	垂水区舞子	4,400円
6月	自然農田植え	自然農の豊かな土壌菌で、腸内細菌も育て、免疫力アップ、自然の中での楽しい協働体験。玄米1キロつき(収穫後天日干し12月配布)。	10時～13時	北区淡河町	3,300円
8月	マクロビ料理三昧&リトリート合宿(日帰りまたは一泊)	陰陽を操るマクロビオティックの基礎を知り、美味しいお料理と一緒に作って楽しむ1日。2日目は、リトリート散歩と昼ご飯づくり。心も身体も整う非日常。	1日または、翌日13時頃まで	北区淡河町	13,200(1泊の方17,600)円
10月	自然農稲刈り	自然農の豊かな土壌菌で、腸内細菌も育て、免疫力アップ、自然の中での楽しい協働体験。玄米1キロつき(収穫後天日干し12月配布)。	10時～14時頃まで	北区淡河町	3,300円
11月	簡単望診法とお手当教室(生姜湿布他参加者にの体質に応じて)	腸の状態など体調を知る簡単望診法にチャレンジ。風邪の季節に、心地よく身体を温める生姜湿布などのお手当体験。	3時間	垂水区舞子	6,600円
2月	九星気学開運ワークショップ(開運井つき)	立春からの新しい1年をどう過ごすか、九星気学で知って開運のヒントをゲット。五臓六腑に効く、開運井で、体調を整え運氣も整えましょう。	11時～14時	垂水区舞子または中央区三宮	6,600円
3月	味噌づくりワークショップ	美腸発酵食品の王様お味噌。毎日いただくものだから、自分で作りが一番。みんなで楽しく作ります。	15時～17時半	垂水区舞子	4400円～と味噌追加分の実費
					※合計44,000円～(合宿1泊参加や味噌の量によりプラス料金有)
<p>☆年間参加者は、一括 38,800円(合宿1泊の方、42800円)です。自然農玄米2キロとお味噌2キロつき。</p>					