

オプション					
月	イベント名	内容	時間(目安)	場所(兵庫県神戸市)	円()内は、美腸幸セラピーコース参加者特別料金
9月	災害にも強くなる乾物教室・美腸切り干し大根三昧	保存食、乾物の種類知り、楽しく美味しいバリエーションを学びます。美腸食品、切り干し大根アレンジ料理を学びます。	11時～14時半	垂水区舞子	8,800(6,800)円
4～7月の間、日程調整可	発酵&マクロビスイーツレッスン(2名様より実施)	自家製糀の甘酒でなどの発酵食品で、スイーツを作ってみましょう。甘いもの好きな方の実践編。	13時～16時頃	垂水区舞子または中央区	6,600(5,500)円、中央区は 1,000円
11～3月の間、日程調整可	発酵&発酵調味料レッスン	自家製糀の作り方を学び発酵調味料を作ってみましょう。	適宜	舞子	未定
日程調整の上実施	オーガニックショップでお買い物&ランチツアー(ワークショップ)または、寄席ラピー	オーガニックランチをいただいて、オーガニックショップでお買い物実習するか、寄席で楽しむかどうかでも。2回に分けてもOK。	11時～15時、寄席ラピーは、12時～16時過ぎ	阪神間～神戸	3,300+各自実費(寄せは2800円 ランチ代実費)
いつでもご希望日調整	人生が調う、あなたのための癒しご飯 & リトリート	あなたの身体と心を整える、あなただけの癒しご飯セッションです。食養のお話、呼吸ヨーガ、ハンドマッサージ。事前にオンラインなどで、聴き取りをします。	適宜	垂水区舞子(希望により淡河)	初回11,000円、2回目以降8,800円～(初回5,800円、2回目のみ4800円、3回以降通常価格)
いつでもご希望日調整、4名さままで	お仲良く癒しご飯リトリート	ご家族やお友だちとどうぞ。季節の癒しご飯を基準に、できるだけ体調に合わせたご飯リトリート講座になります。癒しご飯リトリート、呼吸ヨーガ。タロットセッションとの組み合わせも可。	適宜	垂水区舞子(希望により淡河)	人数によります、お問い合わせください。