

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、5月、7月どこか	発酵&マクロビスイーツテーブル(発酵スイーツのお茶会)	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(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。	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	再び土壌菌と触れる。自然の中での協働体験は、健康の基本。自分で植えたお米を収穫する喜びを味わいましょう。玄米1キロつき(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)	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	九星氣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、九星氣学で知って開運のヒントをゲット。体調を整え運氣を整える開運井もいただきましょう。	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、自分で手作りが一番。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)					
☆年間参加者は、一括33,800円(合宿1泊の方、38,000円)です。					

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、楽しく美味しいパ ー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
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
いつでもご希望日調 整、お友だちとのご 参加もOK!	あなたのための癒しご飯マクロビセッショ ン	あなたの身体と心を整える、人生も整う、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、ハンドマッサージもします。事 前にオンラインなどで、聴き取りをします。お友 だちとご参加の場合は、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になりま す。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)	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)、ペア 参加割引あり。
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)も計画します!					