

美腸幸せラピーコース 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。心の安定と甘味の秘密をお話。	午後14時頃より2時間	垂水区舞子	4400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、自然の中での協働体験、楽しい田植え。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について知り、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	8,800(1泊の方14,000)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。体調を整え運気を整える開運井もいただきます。	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
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!					合計39,600円～ (合宿の宿泊分や味噌の増量実費含)

★年間参加者は、一括 33,800円(合宿古民家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	8800(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。	13時～16時頃	垂水区舞子または中央区	6,600(5,500)円
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回目以降通常価格)、ペア参加割引あり。