

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!					3,300+実費