



腸活リセットステイ

2泊3日

本来の自分を取り戻す 2泊3日のリトリート

ファスティング(プチ断食)とランチ付きオートファジーから選べるプログラム

ファスティングとは断食のことで、胃腸などを休ませ自浄作用を促すことで心身ともにリセットすることを目的とします。滞在中は医師と薬剤師が、お客様を全面的にサポート。内側からは漢方を使用しアプローチをかけ、外側からは鍼鍼(ていしん)やレイキヒーリングによる気の流れの改善を行い、外から内まで体の全面的なバランスを整えていきます。

1部屋2名様ご利用時 

1名様 **¥47,000**

サービス料・税込

1部屋1名様ご利用時 

1名様 **¥55,000**

サービス料・税込

【料金に含まれるもの】

宿泊、漢方、講座、個人セッション、鍼鍼またはレイキヒーリング、スパフリーパス、薬膳スープ(腸内洗浄)、ファスティング用飲み物 or ファジー用食事 EM-X ゴールド(200ml) 1本.. など

>>> 詳しくは裏面をご覧ください



ウェブでの
ご予約



電話での
ご予約・お問合せ

> 098-935-1500

EM WELLNESS

暮らしの発酵

LIFESTYLE RESORT

腸活リセットステイ

ファスティング(プチ断食)とランチ付き。オートファジーから選べるプログラム

料金

1部屋2名様ご利用時 

1名様 **¥47,000**
サービス料・税込

1部屋1名様ご利用時 

1名様 **¥55,000**
サービス料・税込

日程

- 2023年5月19日～2泊
- 2023年7月21日～2泊
- 2023年9月22日～2泊
- 2023年11月17日～2泊
- 2024年1月19日～2泊
- 2024年3月22日～2泊

【料金に含まれるもの】

- ・宿泊2泊分・漢方代3日分
- ・講座や個人セッション
- ・鍼鍼(ていしん)またはレイキヒーリング
- ・スパ(大浴場・サウナ)フリーパス
- ・薬膳スープ(腸内洗浄)1回
- ・EM・Xゴールド(200ml)1本

<ファスティングの方>

- ・夜のフレッシュジュース2回
- ・昼のフレッシュジュース2回

<オートファジーの方>

- ・ランチプレート2回
- ・夜の味噌汁2回
- ・朝のスープ1回

【定員】

3名～最大8名まで(最少催行人数3名)
※人数に満たない場合は中止となり
次回開催へご案内させていただきます。

【キャンセル規定】

7日前: 20%、4日前: 50%、前日: 80%
当日: 100%、不泊: 100%

1日目

- 14:00 チェックイン
カフェにてランチ **O**
カフェにてフレッシュジュース **F**
- 16:00 オリエンテーション
- 18:00 結庵にて味噌汁 **O**
カフェにて
フレッシュジュース **F**
- 20:00 メディテーション
- 22:00 就寝



2日目

- 07:00 起床
- 08:00 メディテーション
- 09:00 散歩やスパをお楽しみください
- 10:00 カフェにてスープ **O**
- 12:00 陰陽五行論のお話し
- 14:00 カフェにてランチ **O**
カフェにて
フレッシュジュース **F**
- 15:00 個別カウンセリング
● 鍼鍼(ていしん)
(7月・11月)
● イキヒーリング
(5月・9月・1月・3月)
- 18:00 結庵にて味噌汁 **O**
カフェにて
フレッシュジュース **F**
- 22:00 就寝



3日目

- 07:00 起床
- 08:00 薬膳スープ
(お部屋ヘルムサービス)
- 10:00 陰陽五行に基づく予防や
食事内容についてお話し
- 13:00 チェックアウト



【プログラム監修】



井上 奈美先生 / 薬剤師(漢方)



岡野 寛先生 / 医師(鍼灸)