

# 富士山の麓で本質に触れる ヨガと食のリトリート



テーマは『ヨガと食』

自然を感じながらのヨガプラクティス、参加型のマクロビ料理教室、豊かな畑での自然農法の農業体験。その道のスペシャリストである3名の講師が、それぞれの本質をお伝えしていきます。

**ヨガ** 講師：井上敦子

『日常にヨガを』をコンセプトに、都内・千葉県内のスタジオを中心に活動しているフリーインストラクター。



**マクロビ料理** MOMINOKI HOUSEオーナー  
講師：山田英知郎

原宿で41年続く自然農法の野菜を使った、レストランMOMINOKI HOUSEオーナー。



**農業** なごみ農園オーナー  
講師：宮田雅和

富士山の麓、自然農法で気のある野菜を育てるなごみ農園オーナー。



・日程・ **2017年11月28日(火)~29日(水) 1泊2日**

※現地集合、現地解散ですが、お申込みの方には最適な交通手段のご案内を致します。  
28日の朝集合、29日の昼過ぎの解散となります。(雨天時スケジュール変更あり。)

・宿泊・ **富士休暇村コテージ** (1コテージ最大5名様が宿泊可能です。)

【住所】静岡県富士宮市佐折634 【URL】<https://www.qkamura.or.jp/fuji/cottage/>

・代金・ **¥28,000 (宿泊代・食事代・各講座代 込)**

※往復交通費・お土産代は代金に含まれていません。

yogameve@gmail.com 井上敦子までメール。表題に【富士リトリート参加希望】とご記入の上、下記の内容を送信ください。

1.氏名 2.電話番号 3.ご住所 4.メールアドレス 5.ヨガ歴と特記事項があれば。  
6.食のアレルギーや特記事項があれば。 追って振込先などをご案内致します。  
スケジュールや詳細は参加者のみにお知らせ致します。

◆キャンセルポリシー◆ 日程2週間前から5日前まで→50% 5日前から→100%

お申込み・お問い合わせ先