

身心一如 ファスティングリトリート

小林一光氏のリトリート施設「富士御殿場リトリート光」にて
スペシャルな3日間を過ごしませんか？

小林一光氏による朝・晩の呼吸法(瞑想)、
腸活アドバイザーによる指導のもと行う、腸内環境を効率よく
整えることが出来るプチ断食の実践で、身体と心を整えます。
※断食は2日目のみなので、楽に過ごせるファスティングです。
詳しくは、裏面のスケジュールをご確認ください



<腸活講座の内容>

身体の仕組み・腸内細菌の仕組み・少食のメリット
ファスティングについて・デトックスの仕組み



◎選択制

少食コース OR 断食コース



◎参加費について

宿泊費・食費・受講料込み
基本お部屋ツイン

(シングル要相談・追加料金)

78,000円 アフターサポート付
(早割・ペア割68,000円)

※リピート価格 あり

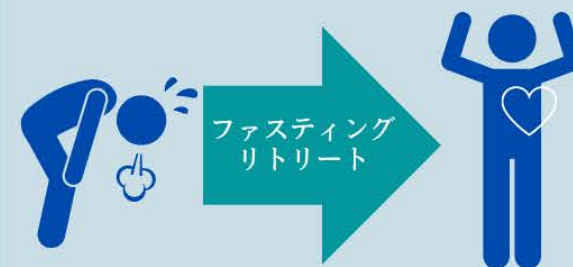
2023年

8月3日(木)～5日(土)

早割6/31まで

10月12日(木)～14日(土)

早割8/31まで



こんな方におすすめ！！

- ・ゆっくり休みたい
- ・リフレッシュしたい
- ・肌荒れにお悩み
- ・あの頃の元気を取り戻したい
- ・花粉症・アレルギーでお困り
- ・ひとりでファスティングは不安
- ・ダイエットを繰り返している
- ・健康的に痩せたい
- ・デトックスしたい
- ・睡眠の質を上げたい
- ・疲れやすい
- ・外食が多い
- ・志事の効率を上げたい
- ・毎日のお酒を止められない



8月お申込み

10月お申込み



開催地： 富士御殿場リトリート光(静岡県御殿場市) 御殿場駅・三島駅 送迎有

共催： (株) アイタッグ
身心一如食育推進会

◎無理なく身体が目覚める3日間
(中1日ぷち断食コースの場合)

タイムスケジュール

1日目	13:30	開始 腸活講座①② 呼吸法・瞑想講座
	17:00	夕食(準備食)
	21:00	瞑想
2日目	7:00	瞑想
	10:30	一光さんへの相談time 腸活講座③ 自由参加ウォーキング 入浴
	20:00	瞑想
3日目	7:00	瞑想
	8:30	腸活講座④
	10:30	昼食(回復食)
	11:30	解散予定



変更の可能性あり



瞑想講座の講師



株式会社アイ・タッグ代表取締役
日産グローバル株式会社 取締役
株式会社アーシャルデザイン取締役
日産鮎川義塾 塾頭

小林一光氏



腸活講座の講師

□森照倫(もり てるみ)
腸活サロフYUI 2019年開業
腸活アドバイザー
セミナー講師(講師歴27年)
ファスティング気導士
メタセラピスト
Clubhouse毎日配信
SNS総フォロワー1万人



□保志場有加(ほしば ゆうか)
ファスティング気導士
北海道在住
2012年就農 自然栽培農家
自身の大病をきっかけに、
腸内環境を見直し克服
学校や企業などで講演
腸活講師歴15年



お問い合わせ Mail: sinsinichinyo@gmail.com

LINE:



受講者様のお声

『今リトリートを終えた翌日ですが
とても体調が良く、便の状態も良いです。
さらに肌もすごくツヤツヤになってるので腸が良い
状態に整ってるな！と感じます！』
40代 男性

『「脳と腸はつながっている！」と聞いていた
ので、その辺を集中的に伺いたいと思って参加
しました。初めてのファスティング体験ができ
て、自分の体が想像以上に悲鳴をあげそうにな
っていたことがよくわかりました。講師のお二人
のわかりやすく丁寧な講義と体験談、一光さん
の呼吸法と瞑想指導、美味しい栄養食と心地
よい空間、おもてなしが全て揃った充実したリ
トリート時間でした。』
50代 女性

『初めてのファスティングみなさまと一緒にで
きて本当に良かったです！
しっかりと勉強ができたので、今後も生活に取り
入れてみようと思う事ができました。』
30代 女性

★羽田空港から御殿場駅
(例10:35発→12:32着)

★バスタ新宿から御殿場駅
(例11:05発→12:50着)
バスが便利です！



共催：(株) アイタッグ
身心一如食育推進会