

ご褒美としての至福の二日間。あの“ヒルトン”で日々の疲れを癒し、心と身体のダイエット



## プチ断食&ヨガリトリート in ヒルトンニセコビレッジ

～ twitter・ブログでつながるヨガ 美容と健康 ～



大高酵素・ヒルトンニセコビレッジ・studioINEX・samatwa yoga 合同企画

皆さん断食を大変なものとお考えではないですか？ 最近ではテレビや雑誌などで女性タレントさんがダイエットや美容の為に注目をあびている「ファスティング」。大高酵素で断食の指導をしている荒井さんをはじめ、断食経験のある先生方が一緒ですのでご安心ください。その他、多彩な内容でお待ちしておりますので、楽しく『キレイ』を目指す充実した2日間になることでしょう。

さらに、札幌を拠点に道内道外各地でヨガクラスやワークショップ、養成コースなどでヨガの普及を勢力的に活動している経験豊富な先生方が揃っていますから、ヨガを行ってさらに効果的に美容と健康を手に入れましょう。リトリート終了後は、コミュニケーションツールのひとつ「twitterやブログ」を使用して、情報交換やセルフケアを皆さんと一緒に行っていきます♪ 開催場所はなんとあの“ヒルトンホテル”、安心と信頼とが折り重なって生まれてきたこの企画、是非この機会をお見逃しなく。

【開催日時】 2010年11月13日・14日 2日間 ※主な時間については2枚目をご参照ください。急な変更もあります。

【開催場所】 ヒルトンニセコビレッジ <http://www.niseko-village.com/>

【募集人数】 20名予定 ※最低10名参加により開催決定

【講師兼スタッフ】 荒井(大高酵素) Yuki(INEX主宰) Yumi(samatwayoga主宰) Youji(IYC札幌)

### 【参加費について】

19,950円(税込) ※10月20日までお申し込みの方は18,000円の割引になります。

レンタルマットが必要な方は、お申込時に⑥備考にてマット必要とお書きください。(レンタルマット@300円)

内訳:宿泊費、酵素飲料720ml・お水、ヨガクラス代金、材料費・入湯税等含む ※交通費は含まれません。

### 【お部屋について】

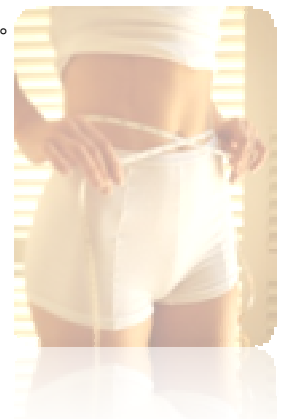
お部屋は基本ツイン。お部屋割については、相部屋として決めさせていただきます。グループ参加の場合には同部屋のご希望も可能です。

その際は2～3名となりますので、お申込時に⑥備考にお名前とその旨をお書きください。

### 【アクセスについて】

1. 札幌、ホテルニセコビレッジ間の都市間バスによりお越しいただけます。
2. JRでお越しの方は事前予約によりニセコ駅⇄ホテルの送迎が可能です。
3. 各自マイカーでの現地集合 他
4. 札幌 INEX 円山スタジオより往復の送迎があります。但し2日目解散後に小樽酵素風呂(別途保険料含む入浴代¥1,500円)を希望される方のみとさせていただきます。尚、人数に限りがございますので、お早めにご予約お申込ください。

※ニセコ駅⇄ホテル間の送迎希望や酵素風呂(送迎付)をご希望の場合にはお申込の際に ⑥備考でご希望内容をお書きください。



[二日間の主な日程]

1日目	
13:00	集合(1階ロビー入り口付近)⇒オリエンテーション
13:30	昼食(酵素飲料)
14:00	講習会//断食についての説明、トリートの案内
15:00	My アイピローをつくろう! ⇒⇒⇒ ハンドマッサージ♪
17:00	フリータイム//ニセコ自然をお散歩しませんか? その後は・・・温泉♪
19:00	キレイになるヨガ(夜バージョン) & スローディーブストレッチヨガ & リンパマッサージ
	女性の『美しさ』は下半身から! 骨盤のまわりをほぐし、リンパの流れを良くして美脚をゲット!
21:00	就寝
2日目	
06:10	集合後、日の出とともに散歩&瞑想(希望者のみ)、そしてもちろんその後は・・・温泉?
08:00	早朝ヨガ
	朝食(酵素飲料)
	誰でもできる呼吸法とメディテーション他、ディスカッション「女性とヨガを考える」や「現代のヨガ」など
	スピリチュアルリーディング 希望者の方は無料で受けられます。開始時間はこちらで指定させていただきます。 尚、天候や進行状況により変更・中止もございます。予めご了承ください。
12:00	昼食(酵素飲料)解散
	解散後、希望者のみ小樽酵素風呂へ(円山スタジオ夕方着予定)
	※天候や進行状況によりプログラムや時間変更もございます。予めご了承ください。

【小樽酵素風呂について】 <http://otaru-ion.com/index.htm>

場所:小樽イオンハウス 住所:小樽市桜1-22-10 料金:1,500円(札幌から送迎に必要な保健+入浴料、他顔バックなど)

====申し込み方法=====

お申し込みはお電話にてお受け出来ませんが、

出来るだけメールにてお願い致します。

メール確認後にこちらから振込先詳細含む確認メールを送りますので、

その後2週間以内にお振込みをお願い致します。

入金確認後、完了メールにてご予約の完了とさせていただきます。

件名に 例「ヒルトン断食トリート参加希望」、

本文中に ①お名前(ふりがな) ②ご住所

③生年月日 ④携帯連絡先

⑤返信用メールアドレス ⑥備考

をお書きの上、下記アドレスまでお申込くださいませ。

※お申込後、返信メールがない場合にはシステムエラーや迷惑メール処理など考えられますので、お手数ですが再度ご連絡を頂くかお申込をお願い致します。同時にパソコンメール受信解除もお願い致します。

メールアドレス: sapporoicy@yahoo.co.jp 連絡先: 080-1888-7597 みなとまで



 **ヒルトンニセコビレッジ**  
Niseko Village

〒048-1592 北海道虻田郡ニセコ町東山温泉  
電話:0136-44-1111