

11/8 wed - 11/9 thu



栗原冬子主催

## 大自然の中でケンハラクマと過ごす ヨガ2日間の旅

—ホテルクアビオ貸切企画 in 草津温泉—

源泉かけ流しの名湯草津の湯と  
マクロビオティック料理で  
美を磨く



日本のヨガ第一人者  
ケンハラクマ氏

### Contents

- ・ケンハラクマ Yoga クラス (60分 × 3回)
- ・ファスティング (断食) セミナー (栗原冬子)
- ・マクロビ養生食と手当法 (KURBIO 佐藤 chef)
- ・懇親会 (修了証・お土産付き!)

### Schedule

2017年11月8日(水) ~ 11月9日(木) 1泊2日

\*現地集合&解散

(集合時間: 8日14時00分 最終解散時間: 9日13時30分)

### Tiket ¥60,000 (税込)

\*このイベントは女性限定イベントです。

\*お一人様はスタンダードルーム (シングル使用)、

お二人様は デラックスツインのお部屋となります。

\*参加費用にはお一人様の1泊宿泊費と3食(マクロビディナー・朝ジュース・マクロビランチ)、セミナー代金を含みます。  
交通費は含みません。

お申し込み方法、詳細スケジュールは裏面をご覧ください。



初心者の方にも Yoga の楽しさを体感しながら、中級者の方までご満足いただけるセッションです。

大自然の中に悠然と佇む「ホテルクアビオ」でヨガ、森林浴、温泉、ヘルシーなお料理を満喫しつつ、内面の美を磨きましょう。当日は私もファスティングの話させていただきます。

**FYK GINZA オーナー  
ライフスタイルデザイナー  
栗原冬子**

### HOTEL KURBIO ホテル クアビオ

〒377-1711 群馬県吾妻郡草津町草津 226-63

☎ 0279-89-8181

🌐 [www.kurbio.com](http://www.kurbio.com)

Access:

電車 / 上野駅から約3時間 (特急草津 + JRバス)

バス / バスタ新宿から約4時間 (上州湯めぐり号)

車 / 渋川伊香保 IC から約1時間30分

碓井軽井沢 IC から約1時間10分

# Time Schedule

## DAY01 11.08.wed

- 14:00 チェックイン&受付開始  
フリータイム（温泉 etc.・・・）
- 15:00 オープニングトーク  
**Yoga クラス / ケンハラクマ**  
**ファスティング（断食）セミナー / 栗原冬子**  
フリータイム（温泉 etc.・・・）
- 18:30 ディナー（マクロビオティックコース）
- 20:00 **Yoga クラス / ケンハラクマ**
- 21:00 フリータイム（温泉 etc.・・・）

## DAY02 11.09.thu

- 7:30 **Yoga クラス / ケンハラクマ**
- 8:30 朝食（有機人参ジュース）  
**マクロビ養生食と手当法 / 佐藤 chef**
- 9:30 フリータイム（温泉 etc.・・・）
- 11:00 お部屋チェックアウト  
レストランにてランチ(マクロビオティック)  
**懇親会（修了証授与・お土産）**  
自由解散（～最終 13：30）

### お申込み方法

お名前・ご住所・電話番号・Email・参加人数・アクセス方法をお知らせください。



FYK GINZA

E-mail / info@fyk-ginza.com

FAX / 03-6264-4739

公式 LINE ID / @vez5658x

お問合せ / TEL:03-6264-4539 (FYK GINZA 担当：本田)

\*お振込いただいた時点で予約完了となります。

\*草津バスターミナルまで送迎があります。



*キャンセル料 / 21 日前まで無料	20 日前～15 日前	30%	
14 日前～8 日前	60%	7 日前～当日	100%