

カラダの中からリセットする

※写真はイメージです

YOGA × UCHIKO

自然豊かな山間の町、愛媛県内子町。

目を奪われる美しい景色が点在し、ふっと心が穏やかになる心地よい空気に満ちています。内子の自然、ヨガ、断食でカラダとココロを清める、特別な2日間。

1泊2日 断食 ヨガトリート

2026. 11. 14(土) - 15(日)

旅行代金 27,500 円 お一人様 税込み

- 定員：6名（最少催行人数4名）
 - 申込条件：18歳以上の女性
 - 申込み期限：10月23日（金）
- ※但し、定員になり次第締め切らせて頂きます

【ツアーに含まれるもの】

- ・集合時から解散時までのファスティングインストラクター（1名）費用
- ・滞在中のヨガレッスン（2回）時のインストラクター（1名）費用
- ・「八日市・護国の町並み」ガイド（1名）費用
- ・セルフマッサージワークショップ レクチャー費用
- ・宿泊料金（内子町・文化交流ヴィラ高橋邸（和室（8畳程度）2～3名1室利用）
- ・酵素ドリンク3杯（1日目昼食時・夕食時、2日目朝食時に提供）
- ・回復食のお味噌汁（2日目昼食時に提供）
- ・レンタサイクル費用（2日目ヨガレッスン時）

■食 事：なし（滞在中に酵素ドリンクの提供（3回）、回復食のお味噌汁（1回）を提供します。）

■添乗員：添乗員は同行しません。（現地係員がご案内します。）

《注意事項》 常備薬を飲んでいる方、病院にかかっている方はご参加いただけません。このプログラムはダイエット目的ではありません。体調の変化などによりファスティングインストラクターの判断で断食を中止していただく場合がございます。その場合の返金はできません。断食中は好転反応で頭痛や吐き気・口内炎などの症状が現れることがあります。

IBMF公認
ファスティングインストラクター

平松 エリサさん



愛媛県松山市でトータルビューティーサロン「Face & Nail」を経営。ネイルやヘッドスパ、ファスティングなどを通じて女性の美しさをサポートしている。
腸質改善アドバイザー2級
JNA 本部認定講師

ヨガインストラクター

梅木 和(のどか)さん



大阪府出身、大洲市在住。大手ホットヨガスタジオで5年半勤務したのち独立。初心者からベテランまで幅広い層へヨガレッスンを提供している。陰ヨガ指導養成講座モジュール1終了
中医養生ヨガ®指導要請講座終了

Point! /

- ◎ **ファスティングインストラクター**が監修&サポート
- ◎ **仲間と一緒に**だから一人参加も安心
- ◎ 前後日の**過ごし方マニュアル**を事前お届け
- ◎ 添加物不使用の **Esthe Pro Labo®** 酵素飲料を使用
- ◎ **自由時間たっぷり**でのんびり過ごせる
- ◎ **お宿は貸し切り**だからじっくり向き合える



文化交流ヴィラ高橋邸

“日本のビール王”と呼ばれた高橋龍太郎翁を育てた屋敷を活用した古民家宿。畳に布団敷きで合宿感が高まります。

【お申し込み方法】

（一社）内子町観光協会のホームページ「内子さんぽ」からお申込みください▶

旅行代金は事前の銀行振込となります。



12:00 文化交流ヴィラ高橋邸へ集合



集合場所は宿泊場所である「文化交流ヴィラ高橋邸」。駐車場も6台まで可能です。事前に郵送する「過ごし方マニュアル」をお持ちください。

観光協会職員がご案内します

13:30 内子の町並みを散策 (90分)



15:00 チェックイン 宿：文化交流ヴィラ高橋邸

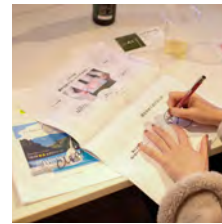


16:30 セルフマッサージ WS (30分)

手や足、デコルテなどをご自分でマッサージするワークショップを行います。

18:00 各自で酵素ドリンクの夕食

就寝まで各自ゆっくりお過ごしください。



12:10 ファスティング講座 (40分)

ファスティングインストラクターから健康的な食事や断食中の注意事項など事前にしっかり学ぶことができます。



13:00 酵素ドリンクの昼食

添加物不使用のハイクラス酵素飲料を食事に置き換えるので、空腹感もほとんどありません。

※個人差があります。

【使用する酵素ドリンクについて】Esthe Pro Labo®
鮮度と産地にこだわった国産の野菜・果物・海藻・キノコ類・穀物・生のハーブを全113種類使用した植物酵素液を98%配合。保存料・白砂糖・人工甘味料・着色料・香料不使用で第三者研究機関による試験データも取得しています。詳しくは販売元公式HPをご覧ください。
<https://www.esthepro-labo.com/>



17:00 陰ヨガレッスン (60分)



夜はゆっくりとした動きの「陰ヨガ」で体を緩めます。

07:00 各自で酵素ドリンクの朝食

10:00 ホテルチェックアウト



10:30 朝のすっきりヨガレッスン (60分)

2日目の朝は内子町ビジターセンターから川沿いを約2kmサイクリングして竜宮さくら公園でアウトドアヨガ。
※雨天の場合は各自で移動し、道の駅内子フレッシュパークからリホール(屋内)でヨガとなります。

● **Finish 12:30 内子町ビジターセンターで解散** ※雨天時は道の駅からりて解散

2026. 11. 14 (土) - 15 (日)

11:30 回復食のお味噌汁

ヨガの後は、待ちに待った回復食。具無しお味噌汁がお腹に沁みわたります。



ご旅行条件 (要約) ※詳しい旅行条件を説明した書面をお申込みページに掲載しますので、事前にご確認のうえお申込みください。

この旅行は一般社団法人内子町観光協会 (以下、「当協会」という。) が企画・実施する旅行でありこの旅行に参加されるお客様は当協会と募集型企画旅行契約 (以下「旅行契約」という。) を締結することになります。旅行契約の内容・条件は、募集広告、ホームページ、パンフレット等、本旅行条件書、本旅行出発前にお渡しする確定書面 (最終旅行日程表) 及び当協会旅行業約款 (募集型企画旅行契約の部) によります。●旅行のお申込みと旅行契約の成立時期 (1) 旅行のお申込みは、当協会所定の旅行申込書に所定の事項をご記入の上、お申込金または旅行代金の全額を添えてお申込みいただきます。お申込金は、旅行代金・取消料・違約料の一部または全部として充当致します。(2) 電話・郵便・FAX その他の通信手段による旅行契約の予約の申し込みを受け付ける場合、予約の時点では契約は成立しておらず、当協会が予約の承諾の旨を通知した日から当協会が指定する日までに、申込書の提出とお申込金の支払いを行っていただきます。この期間内に申込金の支払いがなされないときは、お申込みはなかったものとして取り扱います。(3) 複数の旅行者がその責任ある代表者 (以下、「契約責任者」という。) を定めて申し込んだ場合、その契約責任者は旅行契約の締結に関する一切の代理権を有しているとみなします。●旅行契約の解除 (1) お客様はいつでも所定の取消料を払って旅行契約を解除できます。(2) お申込み後、お客様のご都合で旅行を取消される場合は、お一人につき次の取消料をお支払いいただきます。[1] 旅行開始日の前日から起算してさかのぼって21日目に当たる日以前の解除：無料 [2] 20日目に当たる日以降の解除 [3] ~ [6] を除く：旅行代金の20% [3] 7日目に当たる日以降の解除 [4] ~ [6] を除く：旅行代金の30% [4] 前日の解除：旅行代金の40% [5] 開始当日の解除 [6] 除く：旅行代金の50% [6] 無連絡又は旅行開始後の解除：旅行代金の100% ●旅行代金に含まれるもの (1) 旅行日程に明示した運送機関の運賃・料金 (コースにより等級が異なる) 宿泊費、食事料金、観光料金 (入場・拝観・ガイド等) 及び消費税等諸税・サービス料等 (2) 添乗員が同行するコースでは、この他に添乗員経費・団体行動に必要な心付けを含みます。(3) ホームページ・パンフレット等に「旅行代金に含まれるもの」として明示したその他の費用。上記についてはお客様のご都合により、一部利用されなくても払戻しはいたしません。●旅行代金に含まれないもの：旅行日程に明示されていない飲食代金及びそれに伴う税、サービス料、チップやクリーニング代などの個人的料金、運送機関の定める有料手荷物料金や超過手荷物料金、傷害・疾病に関する医療費、自宅から集合・解散地点までの交通費・宿泊費などは旅行代金に含まれていません。●特別補償：当協会は、お客様が旅行参加中に急激かつ偶然な外来の事故により生命、身体または手荷物に被った一定の損害について一定の補償金及び入院見舞金を支払います。

【旅行企画・実施】

一般社団法人内子町観光協会

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 2020 番地

TEL 0893-44-3790 FAX 0893-44-3798

営業時間 9:00 ~ 16:30 (12/29 ~ 1/3 を除く)

愛媛県知事登録旅行業 地域 -246 号

国内旅行業務取扱管理者：畑野 亮一

担当：三好 美智子

総合 (国内) 旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。この旅行契約に関しご不明な点があればご遠慮なく上記の旅行業務取扱管理者にお尋ねください。