

カラダの内から

Uchiko
ヨガリトリート
Cleans

ゼロにもどる。

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。

Uchiko ヨガリトリート

1泊2日 断食 ヨガリトリート 【モニターツアー】

2023年12月2日(土)・3日(日)

参加料金 26,500円 お一人様 税込み のところ

モニター価格 19,800円 お一人様 税込み



定員6名(最小催行人数4名)

◀リトリートの詳細は、内子町観光協会の公式HP「内子さんぽ」をご覧ください。



※写真はイメージです

※モニターツアーのため写真撮影にご協力いただけます。

【ツアーに含まれるもの】

- ◎前後日の過ごし方が分かる「旅のしおり」
- ◎酵素ドリンク3杯(昼、夜、朝)
- ◎明治の町並みをのんびりウォーキング
- ◎一棟貸し古民家宿に宿泊
- ◎町内温泉施設の入浴券
- ◎セルフマッサージワークショップ
- ◎夜のゆったり陰ヨガレッスン
- ◎高台の神社から朝日を見る(希望者のみ)
- ◎朝のすっきりヨガレッスン
- ◎回復食の玄米粥(2日目昼食)

\ 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
- ◎HERMZYMEのハイクラス酵素飲料を使用
- ◎セルフマッサージWSで自愛タイム
- ◎お宿は貸し切りだからじっくり向き合える

IBMF公認
ファスティングインストラクター
林 エリサさん



ヨガインストラクター
西川 和(のどか)さん



今回のお宿

内子の宿「久」(ひさ)

伝統的な日本家屋を感じさせる設えを残しながら現代の快適な設備を備えています。歴史的な町並みの中で上質なゆったりとした時間を過ごせる贅沢なお宿です。

