

# ふあみりいハケ岳ウェルネスセミナー

ハケ岳南麓の、雄大な自然に囲まれた環境の中に滞在しながら体質改善を行い、美と健康の増進を目的にした2泊3日のプログラムです。ウエマツ自然医療センターの協力により、ノルディックウォーキング・気功・温泉療法などの自然療法を行い、心と体のデトックス(浄化)を行います。

				
森林療法	ノルディック ウォーキング	ハーブ療法	アグリセラピー (農業療法)	食事療法

## セミナースケジュール

1日目	2日目	最終日
13:00~15:00 自律神経測定・脳疲労検査など	7:00~8:00 森林 散歩 呼吸法	7:00~8:00 森林 散歩 呼吸法
15:00~17:00 森林療法	8:00~9:00 温浴療法	8:00~9:00 温浴療法
17:00~18:00 温泉療法	9:30~11:00 ノルディック療法	9:30~11:00 自律神経測定・脳疲労検査など
18:00~20:00 夕食 (アンチエイジング食)	11:00~12:00 ブランチ (アンチエイジング食)	11:00~12:00 ブランチ (アンチエイジング食)
20:00~21:00 健康講座	13:00~16:00 アグリセラピー (農業療法)	13:00~14:00 健康講座
22:00 消灯	17:00~18:00 温泉療法	14:00 終了
	18:00~20:00 夕食 (アンチエイジング食)	
	20:00~21:00 健康講座	
	22:00 消灯	

料金	◎2泊3日セミナー: 15,750円(検査、セラピー、講義含む)
	宿泊: 17,850円(2泊、食事付)
	合計: 33,600円