

カラダの中からスッキリ！いきいき元気になる秘訣

『ローフード & ファスティング講座』

2018.11.10 (SAT) 18:00～21:00

ローフードとは生の食べ物のこと。

生で食べることにより、食物の酵素や栄養素を摂れて、健康や美容、ダイエットにも効果がでている食事法『ローフード』

心身のリセットになる『ファスティング』

この2つで本来のからだのチカラを引き出して、いきいき元気で疲れにくいからだをつくりましょう！



～ 内容 ～

- ・ローフード・ファスティングの基礎知識
- ・実習 & デモ
- ・実食(ロースムージー、ロー海苔巻き、ロースイーツ)

→結構お腹いっぱいになります(^_^)

※くだもの、ナッツを使用します



JLBA ローフードマイスター1級認定講師
ファスティングビューティーアドバイザー 戸内和美

・メンバー料金: 5,940円(材料費込み)

・ビジター料金: 6,480円(材料費込み)

【振込先】 池田泉州銀行 もず支店 普通3019962
有限会社アクトスペース企画

※当日受付でのお支払いは、+540円頂戴します。

<http://karadanomanabiya.com/reservation/>

TEL: 072-260-4085

大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2階

からだの学舎
Re-fit
Karada no Manabiya

からだの学舎

検索