

京都修学院ファスティング

ファストザイム＋ミューバナデイス
2泊3日の体内リセットプログラム

合宿の前後には、**自宅で準備食と回復食の酵素玄米黒テンペ粥**を食べていただきます

●基本プログラム

自宅準備食・合宿前日より黒テンペ粥で腸を休める準備をしてください
合宿3日間・ファストザイム＋ミューバナデイスだけで過ごします
自宅回復食・合宿後は消化に負担の無い果物や野菜＋黒テンペ粥で徐々に回復



●合宿中のプログラム

ファスティング&酵素栄養学勉強会 鞍馬温泉入浴
瞑想・YOGA・自力整体・周辺パワースポット散策

★オプション・予約制 空きがあれば当日受付可

カラーセラピー個人セッション 20分 2000円

チャクラマッサージ 5000円・レイキヒーリング 20分 2000円



●持ち物

参加費 お風呂・洗面用具 ★タオルはお部屋にあります
動きやすい服（スエット・ジャージ・スニーカーなど）

●持ってきてはいけないもの

食品、お酒・カフェイン飲料・ガム・飴・たばこなどの嗜好品
※発見した場合、解散時までお預かりさせていただきますのでご注意ください

●お部屋 ツイン・トリプル・和室（大部屋）をご用意します

和室・・・参加者同士の交流を楽しみたい方に・・・
ツイン・トリプル・・・個室で落ち着きたい方に・・・

1人部屋を希望の方は有料でお受けいたします

※お部屋割りご希望に添えない場合もございます

お風呂・洋室にユニットバス・名水「修叡の水」の大浴場も有り



●アクセス 関西セミナーハウス 京都市左京区一乗寺竹ノ内町 23

JR 京都駅から

●地下鉄烏丸線「北山駅」2番出口よりタクシー約10分

京阪出町柳駅から

●叡山電鉄約7分「修学院」下車 徒歩15分

●タクシーで約15分

お車の場合 無料駐車場有り

●阪神高速京都線 鴨川西 I.C より約30分

●名神 京都南 I.C より約50分

●名神 京都東 I.C より約25分

