

キャリアデザインウェルネス研修センター 月と太陽 -Mani and Sol
 宿泊プログラム

逃げ旅®リトリート3日間



時間	内容
1日目	ウェルネス・ウェルビーイング・呼吸法講義（相澤和公） 座禅・歩行禅（ゴールデンレトリバーと散歩） 夕食：琉球料理 キャリアデザインウェルネス研修センター「月と太陽」泊
2日目	朝食付き 聖地リトリート（ヤハラヅカサ・垣花樋川・玉城グスク） 食禅（琉球精進料理）・寝禅＝喫茶去（振返り/自由）＝豚中心のバーベキュー&焚火 キャリアデザインウェルネス研修センター「月と太陽」泊
3日目	朝禅・朝食はフーチバー粥 旅立ち禅 世界遺産斎場御嶽・奥武島（昼食はもずく料理）＝未来キャリアデザイン＝那覇市内・空港

【含まれるもの】 宿泊費(3部屋個室)施設使用料・プログラム費講師料・食事(朝2回・昼1回・夕2回)

【含まれないもの】 沖縄までの飛行機などの交通費

