

発酵ワークショップ 体験イベントのお知らせ

KODEN FERMENTATION WORKSHOP & EVENT INFORMATION

10/17(金)
11:00-15:30
11,000 円(税込)

酒蔵で学ぶ 発酵と眠りの新習慣 ～「発酵×睡眠」体感講座～

限定10名

西山酒造場×わたしとねむり研究所 BYパラマウントベッド

西山酒造場が大切にしてきた発酵と、睡眠研究に取り組むパラマウントベッドのコラボイベント。睡眠センサーによる事前計測や専門家のカウンセリングを通じ、発酵と睡眠の関係を体験しながら学べます。

当日だけの特別な発酵ランチも楽しめる、健やかな暮らしを考える特別なワークショップの開催が決まりました。



【こんな方におすすめ】

- 食や体験を通して心身を整えたい方
- 眠りの質や日中の疲れが気になる方
- 自分の眠りを客観的に知りたい方
- 専門家のアドバイスを受けた方

【プログラム】

- ・講師紹介
- ・ねむりと発酵食のミニセミナー
- ・当日限定の発酵ランチ
- ・睡眠カウンセリング
- ・蔵見学
- ・閉会

【企画パートナー】

ヘルスケアカンパニーとして世界的に事業を展開されている企業、パラマウントベッドが立ち上げた、「女性とねむりの健康課題」に取り組むプロジェクトチーム。

