

デトックス&若返り!

身近な食べ物での
手当て法

2014年 第1回

森林浴で
リラクゼーション

千葉プチ断食セミナー

ヨガ・瞑想・音楽

千葉では初めてのプチ断食セミナーです。「月のリズムでダイエット」の著者・岡部賢二先生のメソッドで行うプチ断食セミナーは全国で大人気。断食といっても酵素ドリンクや玄米甘酒、ハーブティーなどを使って行うプチ断食なのでお腹が空かず、楽に実践できます。健康維持はもちろん、直感が豊かになり、気持ちもすっきりします! 今回のセミナーは森山先生のヨガとのコラボなので、デトックス効果抜群です。癒しの空間・アートビレッジの森の散策、温泉、ヨガ、瞑想、先人の知恵である食べ物を使った手当て法など、盛りだくさんの内容となっています! ぜひ、ご参加ください。プチ断食で腸をキレイにすることで免疫力をUPし、身も心も美しくなりましょう!

開催日: **2014年7月19日(土)~21日(月・祝)**

会場: **中滝アートビレッジ**

〒299-4629 千葉県いすみ市岬町中滝 2072

TEL&FAX: 0470-87-2141

送迎: 千葉駅より送迎バスをご用意しています。

*ご利用の方はあらかじめ申し込みをお願いします。別途バス代往復4,500円が必要です。片道のみは2,500円

受講料: **49,000円** (2泊3日) 子供25,000円 (小学生以上可)

(宿泊費、酵素代、ハーブドリンク代、研修費用、保険料を含む。)

定員: **25名**

《講師》

岡部 賢二 (おかべ けんじ)・・・マクロビオティック健康講座、手当て法講座担当

森山 幹麗 (もりやま みきよし)・・・ヨガ講座担当 森山江美・・・瞑想法担当

特別ゲスト 中島デコ



おかべけんじ
講師 **岡部賢二**

ムスビの会主宰。
正食協会理事。マクロビオティックの講演や健康指導で
全国を回っている。
著書に「マワリテメル小宇宙~暮らしに活かす陰陽五行」
「月のリズムでダイエット」、「心とからだをキレイにする
マクロビオティック」などがある。

もりやまみきよし
ヨガ講師 **森山幹麗**

くつろぎ工房主宰
日本 CI 協会マクロビオティック・ヨガ教室主任講師。
千葉県東金市にて、無農薬有機農業を実践しながら
代々続く自然食品店の経営とマクロビオティックと
ヨガの普及活動を行う。

もりやまえみ
瞑想指導 **森山江美**

プレクシャ・メディテーション指導者

【お申込み・お問合せ】

マクロビオティック料理教室

たなごころ

E-mail: tana-5-colo.935@ezweb.ne.jp
Tel (090) 9360-5109 山本久美子
Fax 043-207-2560

7/19 (土)

- 12:00 現地集合(送迎の方は9:50分に千葉駅集合)
12:30 開会式 オリエンテーション
12:45 導入食(玄米小豆粥)
13:00 **第1講演 岡部賢二**
「プチ断食で若返り～月のリズムでデトックス」
15:00 清水観音寺散策
17:00 入浴・自由時間
19:00 **ヨガ・瞑想 森山幹麗・江美**
20:30 懇親会
22:00 就寝



7/21 (月・祝)

- 6:00 起床
6:30 **ヨガ・瞑想 森山 幹麗・江美**
8:00 梅醤番茶タイム
9:00 禅寺・中龍寺に移動
10:00 **中島デコ・岡部賢二 コラボ講演**
「美しく生きるためのマクロビオティック」
12:00 アートビレッジに移動
12:30 回復食(小豆玄米粥)
13:00 体験発表～プチ断食を終えて感じたこと～
14:00 解散



7/20 (日)

- 6:00 起床
6:30 **ヨガ・瞑想 森山 幹麗・江美**
8:00 梅醤番茶タイム
9:00 **第2講演 岡部賢二**
「心と体にゆらぎを取り戻そう」
11:00: **パワースポット巡り**
一宮の「玉前神社」→太陽の里(スパ)
温泉入浴
15:00 自由時間
16:00 **第3講演 岡部賢二**
「身近な食べ物による手当て法」
18:30 **ヨガ・瞑想 森山 幹麗・江美**
20:00 懇親会・音楽鑑賞など予定
21:00 玄米甘酒タイム
22:00 就寝



特別ゲスト **中島 デコ**

料理研究家。16歳でマクロビオティックに出会い、25歳から本格的に学び始める。99年に夫のエバレット・ブラウン氏とともに千葉県・外房に移住し、「ブラウンズフィールド」を立ち上げる。田園を望む「ライステラスカフェ」や自然素材で作られた宿「慈慈の邸」では、イベントなどを開催。料理本やエッセイなど著書も多数ある。

Fax : 043-207-2560

| | | | |
|------|------|--------|------------------|
| 氏名 | フリガナ | 住所 | 〒 |
| | | | |
| TEL | | FAX | |
| 携帯 | | E-mail | |
| 交通手段 | 自家用車 | 公共交通機関 | 送迎バス希望(別途4,500円) |
| 備考欄 | | | |

※お申し込み頂いた方には、後日詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。