

デトックス&若返り!

身近な食べものを使った手当て法

ココロと体が喜ぶ 仙台フチ断食セミナー



温泉でリラックス



自然の中でリフレッシュ!

イ/チのリセットをしてみませんか?

ご要望にお応えして、仙台では**初めてのフチ断食セミナー**を開催します。今回は自然に囲まれたマイナスイオンたっぷりの環境の中で、**温泉や散策、セラピーや手当て法**などを学びながら体のデトックスができる贅沢な講座です。

エネルギーの高い場所で断食をするとより一層効果が高まります。酵素や玄米甘酒をいただきながら過ごしますので空腹感もなく、カラダの浄化作用もスムーズに働きます。今回は体の内側からきれいになれるマクロ美フード(ドリンク)も使い、腸をきれいにし、効果的な若返りも実感していただきます。

断食中にパワースポット散策やヨーガ、チネイザン、ヒーリングを行うことで浄化力が一層高まります。夏の終わりにフチ断食でリセット&デトックスを。一緒にココロと体を解放させてみませんか。

講師：**岡部賢二** マクロビオティック健康講座、手当て法講座

ムスピの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。全国でマクロビオティックの講演を行う。

「マワリテメクル小宇宙」「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」

「家族を内部被ばくから守る食事法」「体のニオイは食事で消す」他著。

Yuki セルフチネイザン講座、ヨーガ

「たまよる庵」主宰。インド、タイなどの伝統療法を学び、ヨーガ、カウンセリング、アロマ、マクロビ、経絡法

チネイザン、GUASAの智慧と技術を融合させたセルフケア術を考案。日本全国普及中。

『一瞬でミラクル体質に変わる本』『キレイを呼ぶ～気内臓デトックスマッサージ』著。



日程：**2014年9月19日(金)～9月21日(日)** 2泊3日

* 現地集合、現地解散

会場：**東鳴子温泉郷・旅館大沼**

宮城県大崎市鳴子温泉字赤湯34 TEL 0229-83-3052

参加費用：**49,000円** (酵素代、宿泊代、傷害保険代、研修費用などを含む)

* 早期割引 47,000円(7月末までのご入金の場合)

* ペア割 46,000円(2名以上同時申込の場合)

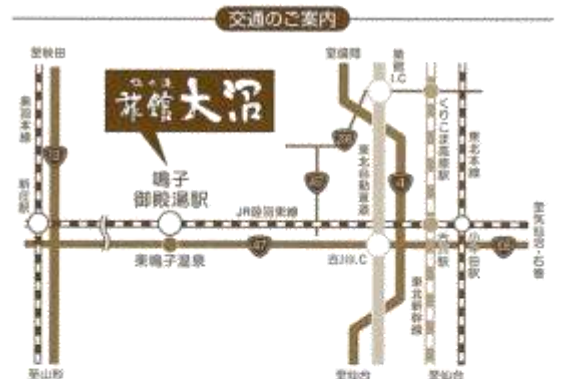
定員：**30名 限定**

お申し込み・お問合せ

主催：**ムスピの会仙台支部 高橋ゆかり**

携帯 **090-6223-8669** (高橋)

メール **takechan23570902-koumi@yahoo.co.jp**



【電車をご利用の場合】

- 東京-(東北新幹線 135分)-古川-(陸奥東線 41分)-鳴子御殿湯
- 秋田-(秋田新幹線 29分)-仙台-(新幹線 13分)-古川-鳴子御殿湯
- 山形-(山形新幹線 44分)-新庄-(陸奥東線 64分)-鳴子御殿湯
- 盛岡-(東北新幹線 55分)-古川-(陸奥東線 41分)-鳴子御殿湯

【お車をご利用の場合】

- 東京-(東北自動車道 396 km)-古川.I.C-(R47/26 km)-東鳴子
- 秋田-(R13/107 km)-盛岡-(仙秋サンライン/58 km)-東鳴子
- 山形-(R13/65 km)-舟形-(R47/45 km)-東鳴子
- 盛岡-(東北自動車道 131 km)-古川.I.C-(R47/26 km)-東鳴子

【バスをご利用の場合】

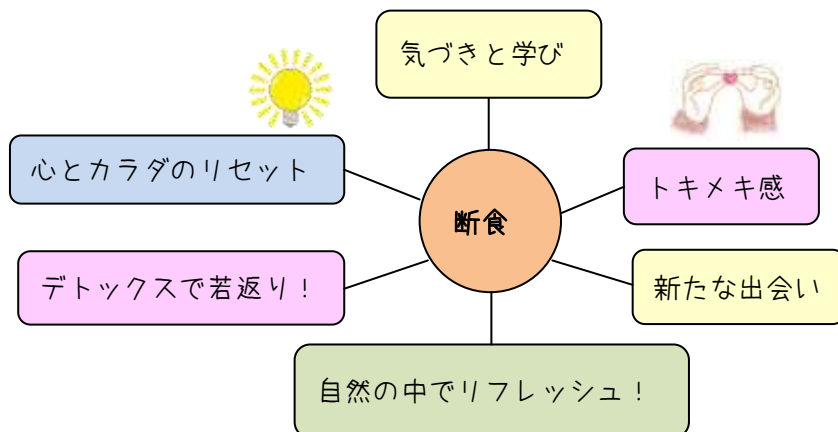
- 仙台-(東北自動車道)-古川.I.C-(R47/26 km)-東鳴子赤湯バス停

スケジュール

1日目	9/19(金)	2日目	9/20(土)	3日目	9/21(日)
12:30 現地集合 12:30 オリエンテーション 導入食(お粥タイム) 13:30 第1講演 岡部賢二 「プチ断食でデトックス～ 月のリズムでダイエット」 15:30 旅館大沼 湯守 大沼伸治 「湯治のあるある生活」 16:30 休憩&お風呂 19:00 第2講演 Yuki 「陰陽五行～内臓と感情の関係を理解し、 自分で自分を癒すセルフチネイザン講義」 20:30 懇親会 22:00 就寝		6:30 起床 7:30 Yuki チネイザン呼吸法&内臓美ヨーガ 9:00 休憩 9:30 第3講演 岡部賢二 「宿便取り健康法～腸がきれいになれば若返る」 11:00 パワースポット散策予定 15:30 第4講演 Yuki 「セルフチネイザン実習&お腹から見える 本当の自分を癒すカウンセリング実習」 17:00 休憩&お風呂 19:00 第5講演 岡部賢二 「身近な食べ物による手当て法 ～生姜シップの実践」 21:00 甘酒タイム 交流会 22:00 就寝	6:30 起床 散策 7:00 Yuki ヨーガ&チネイザン 「本当の自分を取り戻す時間 チネイザンの瞑想&マッサージ」 8:30 休憩 9:30 第6講演 MI塾生体験発表 10:30 第7講演 岡部賢二 「宇宙のリズムでゆらぎを取り戻そう」 12:00 回復食(お粥タイム) 12:30 体験発表、写真タイム エンディング 13:30頃 現地解散予定		

Q: 断食するとどんないいことがあるの？

A: 胃腸を休息させ、回復させることができます。身体の修復力が高まり、血管の若返りが出来ます。また、肌の修復がなされるので、お肌がピカピカになりますよ。長年体にたまった汚れも排出でき、すっきりします。



FAX:022-774-2171

フリガナ		性別	住所	〒
氏名		男・女		
TEL			FAX	
携帯			E-mail	
交通手段	自家用車 ・ 公共交通機関			
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。