

岡部賢二先生による

第4回「心とからだが喜ぶプチ断食セミナー」

栃木 古峯神社



イノチのリセットをしてみませんか？

千三百年余の歴史を持つ栃木の古峯神社での毎回大好評のプチ断食セミナー。今夏第4回目を迎えることになりました。エネルギーの高い神社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。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ガを行うことで浄化力が一層高まります。導入食や回復食に味わっていただく、滋味あふれる美味しいお粥の作り方もご伝授いただきます。夏の終わりにパワースポットでのプチ断食でリセット&デトックスを。ご一緒にココロとカラダ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

ムスビの会主宰。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」「ぐずる子、さわぐ子は食事かわる！」他著。

奥秋浩一 お粥指導(お粥、甘酒制作)、体験談

マクロビオティックの宿・河口湖アルカンジェール(2009年閉館)にて、総料理長でリマッキングスクール校長であった故松本光司先生のもと調理業務にあたる。現在「やさいのおすしや」として山梨を中心に全国で活躍中。

中園美菜子 生体リズムを感じるヨガ

骨盤調整や経絡など様々なスタイルのヨガや気功、タイ式ヨガ、東洋式整体やリフレクソロジー、アロマなどのボディワークを学び、自ら実践しながら、栃木県を中心にフィットネスクラブやヨガスタジオなどでレッスンを行う。

杉村美樹 事務局、「月のリズムで幸せレシピ」講座

マクロビオティック料理研究家。「食・健康・美・癒し」とテーマに、宇都宮市の自宅でマクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」主宰。マクロビオティックハウス「ぐるんぱ」で週1回「月のリズム de 美腸&美肌」ランチ担当。

日程：2014年8月29日(金)～8月31日(日) 2泊3日 現地集合、現地解散

会場：古峯神社 (鹿沼・古峯ヶ原) (東武日光線新鹿沼駅から路線バスで約1時間)

〒322-0101 栃木県鹿沼市草久古峯ヶ原 0289-74-2111(代) <http://www.furumine-jinja.jp>

参加費用：48,000円 (早割6月30日までにご入金) / 49,800円 (7月1日以降のご入金)

(酵素代、宿泊代、傷害保険代、研修費用などを含む) 定員：30名

主催：マクロビオティックサロン HAPPY TABLE 杉村美樹(栃木県宇都宮市)

お申し込み・お問合せ Tel & Fax 028-638-1773 (杉村自宅)

(PC) happytable@ninus.ocn.ne.jp (Mobile) mikis319@ezweb.ne.jp

(blog) <http://www.happytable.blogzine.jp/blog/>

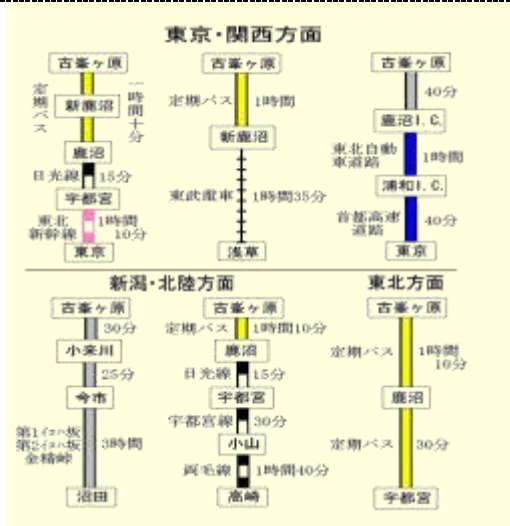
予定プログラム

		
<p>1日目 8月29日(金) 12:30 現地集合 13:00 オリエンテーション 講師スタッフ紹介 導入食(お粥タイム) 奥秋先生からお粥の説明 と岡部先生からのお話 13:30 第1講演 岡部賢二先生 「心とからだの浄化法・プチ断食で人生をリセットする」 15:30 休憩・散策準備 16:00 庭園散策 17:00 休憩・お風呂タイム 19:00 ヨガ 中園美菜子先生 「ムーンナイトヒーリングヨガ」 20:30 懇親会(自己紹介) 22:00 自由時間・就寝</p>	<p>2日目 8月30日(土) 6:00 起床 6:30 梅醤番茶作り 岡部賢二先生 6:45 ヨガ 中園美菜子先生 「上昇する太陽を感じるヨガ」 8:00 ご祈祷参加 9:00 第2講演 奥秋浩一先生 「体験談～マクロビオティックを通して気付かせていただいたこと」 10:00 休憩 10:10 第3講演 杉村美樹 「月のリズムで幸せレシピ～月のリズムによる食事法」 11:10 休憩・散策準備 11:30 パワースポット散策予定 15:00 ヨガ 中園美菜子先生 「沈む太陽を感じるヨガ」 16:30 休憩 17:00 お風呂タイム 18:30 第5講演 岡部賢二先生 「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&懇親会 甘酒のお話 奥秋浩一先生 22:00 自由時間・就寝</p>	<p>3日目 8月31日(日) 6:00 起床 6:30 梅醤番茶タイム 6:45 ヨガ 中園美菜子先生 「処暑の朝ヨガ」 8:15 休憩 8:30 第5講演 奥秋浩一先生 「おめでとう(炒り玄米の小豆粥)とごま塩の作り方」 9:50 休憩 10:00 第6講演 岡部賢二先生 「幸せ基準で生きていますか～腸が変われば運命が変わる」 11:30 奥秋先生 お粥仕上げ 11:45 回復食 12:30 体験発表、写真タイム エンディング 14:00 頃 現地解散予定</p>
		

古峯神社周辺図



県外からのアクセス方法



- * お申し込みをいただいた方に申込書、振込先、会場周辺図、持ち物のご案内などをお送りいたします。
- * お振込確認をもってご予約完了とさせていただきます。