

自然の中でリフレッシュ！

若返りとダイエット！

腸の浄化でデトックス！

岡部賢二先生の

心と身体の宿便取り！

人生が変わる！

## 福井 プチ断食セミナー

緑に囲まれた自然の中で、ゆっくりのんびりリフレッシュしませんか？  
今回は酵素や甘酒などの発酵食品や宿便取りドリンクを使った岡部先生独自のメソッドによる  
プチ断食セミナーです。空腹感も少なく、初心者でも安心して行えます。

セミナーではプチ断食のメカニズムを始め、東洋医学から見た食養生、食べ物を使った手当て  
法の実践や運命を好転させる引き寄せの方法など多岐にわたった内容となっています。  
ぜひご参加ください！

**2014年11月15日(土)～16日(日)**

会 場：ヒノモト イベントハウス里山の家

〒910-3265 福井県福井市柿谷町 3-3 ☎ 0776-83-0841

\*宿泊先は佐野温泉(福井市佐野町 14-8 ☎ 0776-83-0439) になります

【JR 福井駅、小松空港から送迎あり 要予約】

参加費：**25,000円** (酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

定 員：**20名** 申込締め切り：**11/4(火)**

【講師】

岡部 賢二 (おかべ けんじ)

ムスピの会主宰。正食協会理事。全国でプチ断食の講師やマクロビオティック、食育に関する講演を  
行う。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)、  
「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」  
(PHP 出版)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で治る」(廣済堂出版) などがある。

千代里 (ちより)

やまとなでしこ養成講座主宰。大学卒業後、長年の憧れていた花柳界に入り、新橋芸者となる。  
多忙な日々の中で体調を崩し、二度の断食とマクロビオティックで健康を取り戻す。  
現在は芸者を引退し、執筆、講演、子育ての毎日を送っている。  
著書に『捨てれば入る福ふくそうじ』『福ふく恋の兵法』(共に SDP) がある。

佐々木 渉 (ささき わたる)

分子矯正医学の情報誌を出版する企業に入社し、当時の最新栄養学を学ぶ。現在は自然食品・漢方食品を扱う  
会社の営業の傍ら、全国各地で講演。優しい人柄と分かりやすい話はファンが多い。  
保健管理士(栄養アドバイザー)でもあり、世の中に出回るあらゆる健康食品の成分について知る  
ニュートリション(栄養摂取)指導のプロ。

乗京玲子 (のりきょう れいこ)

「スワミ・ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ研究財団(VYASA)」の教育課程「ヨーガ教師養成講座(YIC)を  
修了。子供の頃からマクロビオティックで育ち、結婚してからアロマセラピーなどの自然療法を  
勉強していくなかで、ヨーガ療法にであう。ヨーガとはポーズをとるのが目的ではなく  
自分の心と体を知ること、というヨーガの教えに感銘を受け、講師活動を行っている。

お申し込み・お問い合わせ先

**まくろびきちゃん コトコ**

齋藤晃子 090-2833-9686

〒910-0032 福井県福井市堀ノ宮1丁目803 (株)ヒノモト内

TEL:0776-21-3811 FAX:0776-27-6888 mail:cafe.cotocoto@gmail.com

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内書と振込用紙をお送りいたします。



## スケジュール

### 11/15(土)

#### ※現地集合

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部 賢二 『プチ断食で若返り～胃腸美人になりましょう!』
- 15:00 休憩
- 15:30 第2講義 千代里 『今を生ききるために～捨てれば入る福ふくそうじ』
- 17:00 佐野温泉に移動
- 17:30 入浴・自由時間
- 19:00 手当て法のワークショップ(生姜湿布) 岡部 賢二
- 21:00 交流会
- 22:00 就寝



\*酵素飲料や甘酒などの発酵食品を使った断食なので比較的空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます!

### 11/16(日)

- 7:00 朝ヨーガ
- 8:00 里山の家へ移動
- 8:30 休憩・自由時間
- 9:00 第3講義 岡部 賢二『腸から始める成功法則』
- 11:10 第4講義 佐々木 渉『健康法の盲点「水毒症」』
- 12:30 休憩
- 12:45 アンケート・感想のシェアリング
- 14:00 閉会式・解散



#### ～プチ断食の感想～

- 初めての断食で、「お腹がすくのではないか」「倒れたりするのではないか」という不安がありました(笑)が、とにかく楽しい。日頃の生活の中では食べる事が当たり前になり過ぎていて、食事を抜くと言うことがなかなかできずにいましたが、今回のセミナーに参加して、心地よく、楽しく断食できることを体験して、普段の生活の中に断食を取り入れていきたいと思いました。
- 2日目の朝、肌のきめが細かくなっているように感じました。多少頭痛も感じましたが、胃腸が動いているという心地よさを感じました。
- 全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がいつていると感じていたのが、断食する事で、そこに神経を使わない分、他に意識が広がった感覚です。

✂ (キリトリ線)

## 申込書

氏名	フリガナ	生年月日	昭和	平成	性別	
			年	月		
住所	〒					
電話	( )	F A X	( )			
携帯			E-mail			
交通手段	車	公共交通機関	駅からの送迎	希望	希望しない	
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。					

- \* FAXでお申し込みの際は、切らずにそのまま送信してください。(FAX番号 0776-27-6888)
- \* お名前とフリガナ、生年月日は正確をお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)