

デトックス&若返り!

身近な食べ物での
手当て法

2015年

7+原生林で
森林浴!

奥会津プチ断食セミナー

ヨガ・瞑想・温泉

「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、直感力が豊かになり、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。ユネスコエコパークに認定された奥只見の雄大な自然の中で、ブナの原生林の散策、温泉、ヨガ、瞑想、先人の知恵である食べ物を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!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!新潟県と福島県との県境にある奥只見は、放射線量が低い地域です。体内に蓄積した有害物質をデトックスできるまたとない機会です。ぜひご参加ください。

開催日: **2015年7月18日(土)~20日(月・祝)**

会場: **叶津番所** 約370年前の関所で戦国時代にタイムスリップ!

〒968-0415 福島県 南会津郡只見町 叶津字居平 456 TEL: 0241-82-2407

送迎: 千葉駅(7:45集合)から送迎バス(要予約・先着24名)をご用意しています。

*受講料とは、別に10,000円が必要です。(千葉駅からの往復のマイクロバス代)

*バスは関越道経由で往復いたします。

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

*お得な早割(5/19までのご入金)、家族割引、福島県民割引もあります!

(49,000円 → 47,000円)

(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: **30名** (現地集合・現地解散可)

講師 **岡部賢二** (プチ断食・手当て法指導)

ムスピの会主宰。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。

講師 **森山幹麗** (ヨガ指導)

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。千葉県夷隅郡大多喜町にて、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。

【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: tana5colo@gmail.com

Tel: (090) 9360-5109 山本久美子

*お申し込みはメールでお願いします。

特別ゲスト **坂本知忠** (瞑想指導)

日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長、NPO法人沖ヨガ協会講師・元理事。何度もインドに渡り現地修行者のワークショップを受け実践すると同時に、国内外にプレクシャ・メデイテーションを広める。現在は福島県指定重要文化財・古民家「叶津番所」(只見町)を活用し保存する活動を展開。著書に「勝利者の瞑想法」(日貿出版社)などがある。



7/18 (土)

- 13:30 現地集合(送迎の方は7:45分に千葉駅集合)
- 14:00 開会式 オリエンテーション
- 14:30 導入食(玄米小豆粥)
- 15:00 **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」
- 17:00 温泉タイム・自由時間
- 19:00 **ヨガ 森山幹麗・ 瞑想 坂本知忠**
- 20:30 懇親会
- 22:00 就寝

7/19 (日)

- 6:00 起床
- 6:30 **ヨガ・瞑想 森山幹麗・坂本知忠**
- 8:00 梅醤番茶タイム
- 9:00 **第2講演 岡部賢二**
「家族を内部被ばくから守る食事法」
- 11:00: **エコパーク巡り**
～ブナの原生林と只見川源流散策～
温泉入浴
- 16:00 **第3講演 岡部賢二**
「身近な食べ物による手当て法の実践」
- 18:30 **ヨガ・瞑想 森山幹麗・坂本知忠**
- 20:00 懇親会
- 21:00 玄米甘酒タイム
- 22:00 就寝

7/20 (月・祝)

- 6:00 起床
- 6:30 **ヨガ・瞑想 森山幹麗・ 瞑想 坂本知忠**
- 8:00 梅醤番茶タイム
- 9:00 **坂本先生・岡部先生・森山先生 対談**
「今、地球環境浄化のために、我々が出来る事」
- 11:00 回復食(小豆玄米粥)
- 12:00 体験発表～プチ断食を終えて感じたこと～
- 13:30 解散



只見エコパーク

平成26年に人と自然との共生の実現を目的とするユネスコのMAB(人間と生物圏)計画における生物圏保存地域(ユネスコエコパーク)に認定されました。只見の放射線量は、千葉県より低いことが確認されており、安全性は問題ありません。

現在の放射線量参考データ

福島県南会津郡只見町 0.064 μ Sv
千葉県船橋市 0.09 μ Sv

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10,000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。