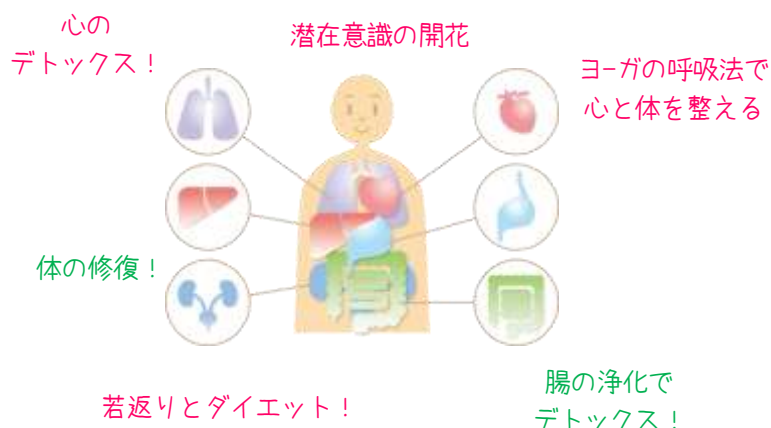


岡部賢二
先生監修

熊本プチ断食セミナー

春はデトックスに最適の季節です！
長年溜め込んだ心と身体の老廃物を
ヨガとプチ断食でデトックスしませんか。
酵素飲料を使った断食は比較的空腹感が少
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
はじめ身近な食べ物を使った手当て法など
実生活に活かせる術が学べます。
ヨガで自分と向き合い、プチ断食による
心と体への変化を感じながら、新しい
自分に生まれかわりましょう。



2017年3月11日(土)～12日(日)

会場：阿蘇文化創造館 風流

熊本県阿蘇郡西原村宮山 1641-1 TEL:096-279-4444

参加費：28,000円 (酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割 25,000円 (1月末までにご入金の方)

定員：20名 申込締め切り：3/3(金)

【講師】

岡部 賢二 ムスピの会主宰。正食協会理事。

正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、「ムスピの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等で全国を回っている。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣濟堂出版)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」廣濟堂出版、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版)がある。

今村 たか子 ヨーク療法所代表。一般社団法人 日本ヨーガ療法学会 認定療法士。一般社団法人日本ヨーガ療法学会会員。日本統合医療学会会員

県の精神保健福祉センターや高校のクラブ活動におけるヨーガ療法指導や商工会議所での商業訓練指導を行う。熊本市内にある療法所を拠点に熊本各地でお子様や妊婦さんをはじめ高齢者など幅広い年齢層へのヨーガ療法の指導にあたっている。

お申し込み・お問い合わせ先

今村たか子

〒860-0854 熊本県熊本市中央区東子飼町5-3

Phone:090-5383-2068

E-mail: takako.yogatherapist@gmail.com

F A X: 096-221-8078

《会場の風流について》

熊本県は阿蘇、俵山の麓の湧水豊かな里、西原村にあります。豊かな自然の中で、多目的な利用を目的とした文化交流の施設です。

西原は大変に風が強いことでも有名で、「風当」や「風の谷」など「風」のつく地名があり、また多くの人々が行き来し交流できるようにという願いも込めて、「風流」と命名されたそうです。

※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

3/11 (土) ※現地集合

- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 12:30 第1講義 岡部賢二 「心とからだをリセットするプチ断食」
- 14:30 休憩
- 15:30 ヨーガ 今村たか子
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 身近な食べ物を使った手当て法のワークショップ (生姜湿布) 岡部 賢二
- 21:00 玄米甘酒御飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝



3/12 (日)

- 7:00 ヨーガ 今村たか子
- 8:30 休憩・自由時間
- 9:30 第2講義 岡部賢二 「腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる」
- 11:30 アンケート記入
- 12:00 感想のシェアリング
- 12:30 回復食 (風流の手打ちそば)
- 13:30 現地解散

～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・消化がいらっ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 (FAX:096-221-8078)

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					
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。

* お名前とフリガナ、生年月日は正確にお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)