

岡部賢二先生
監修

2017 千葉プチ断食リトリート

心と体のリラックス

宇宙の叡智

潜在意識の開花



ヨガ・温泉

ミニコンサート

自然の中でリフレッシュ

「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！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空腹感が少なく、初心者にもおすすめです。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！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。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！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：**2017年11月3日(金・祝日)～5日(日)**

会場：**中野屋** 〒298-0201 千葉県夷隅郡大多喜町小土呂 197 TEL：0470-82-3607

アクセス 市原舞鶴ICより20分／大多喜駅より車で5分
JR茂原駅よりバスで30分「ハーブ園」下車後徒歩にて5分

*送迎あり(要予約)

受講料：**(2泊3日) 大人48,000円 子供20,000円(小学生以上)**

(宿泊費、酵素代、ハーブドリンク代、研修費用、保険料を含む)

早割 45,000円 *8月末までのお申込・ご入金 ペア・家族割 45,000円

定員：**20名(現地集合・現地解散)**

講師：**岡部賢二**(プチ断食・手当て法指導)

ムスビの会主宰。正食協会理事。
全国でマクロビオティックの講演や健康指導を行う。
著書に「マワリテメクル小宇宙」(ムスビの会出版)
「月のリズムでダイエット」、(サンマーク)「ぐずる子さ
わぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)、「月のリズムで
玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)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、
マクロビオティックの農家民宿、代々続く自然食品
店の経営と共に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

くつろぎ工房 森山幹麗

千葉県夷隅郡大多喜町横山 620-1
E-mail: kutsurogi-pc@nifty.com
Tel: (090) 9433-4022
*お申し込みはメールでお願いします。

対談ゲスト **山本久美子**

マクロビオティック料理教室たなごころ主宰。リマ・クッ
キングスクール師範科修了。東洋医学養生学研究会所属
双子の出産を機に「食」と向き合い、マクロビオティック
と出会う。現在は、お弁当、パーティー料理、産後ママへ
の食事のケータリング、ワンデー・カフェを行うなど、「食」
を通じて、陰陽の調和した暮らし方を提案している。

11/3(金)

- 12:00 現地集合
12:30 開会式 オリエンテーション
13:00 第1講演 岡部賢二
「プチ断食がもたらす心と身体の変化」
15:00 導入食(手作り玄米小豆粥)
16:00 散策
17:00 温泉タイム・自由時間
19:00 心と身体のデトックスヨガ 森山幹麗
20:30 懇親会
22:00 就寝

11/5(日)

- 6:00 起床
6:30 心と身体のリラックスヨガ 森山幹麗
8:00 梅醬番茶タイム
9:00 岡部先生・森山先生・山本さんによる対談
「月のリズムで丁寧に暮らそう！」
11:00 回復食(小豆玄米粥)・アンケート記入
12:00 感想のシェアリング～
13:30 解散

11/4(土)

- 6:00 起床
6:30 心と身体のリフレッシュヨガ 森山幹麗
8:00 梅醬番茶タイム
9:00 第2講演 岡部賢二
「腸の浄化で宇宙と繋がる皮膚感覚を取り戻す！」
11:00 パワースポット散策
温泉入浴
16:00 第3講演 岡部賢二
「宿便取りのための手当て法のワーク」
18:30 癒しのコンサート(小泉和弘)
20:00 玄米甘酒を飲みながらの懇親会
22:00 就寝

スペシャルゲスト 小泉和弘

千葉県大多喜町(養老溪谷)の地を愛し、東京から移住。
東京で音楽活動を行っていたが、近年の過疎化に伴い、
このままではいかんと奮起。大多喜町で音楽による町おこし
を展開中！



会場について

中野屋の母屋は1901年(明治34年)に建設されました。現代では数少なくなってしまう藁葺屋根の純和風な日本家屋です。2015年有形文化財として登録されました。



申込書

Fax : 0470-62-6699

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 ・ 送迎希望 (JR 上総一ノ宮駅/道の駅たけゆらの里) 希望する乗り場を○で囲んでください。		
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。