



# 心とからだのデトックス講座



車に車検があるように、私たち人間のからだにもメンテナンスが必要です。そこで、おすすめなのが月のリズムを活用したデトックス法や腸内環境整え方です。日本人が昔から食べてきた伝統食には自然の摂理にかなった先人の知恵が沢山つまっています。このような生活法を身につけることは、ご自身の体調管理に役立ちます。先人の知恵で心とからだをスッキリさせ本来の自分を取り戻しましょう。簡単で役立つ情報が満載の講座です！ぜひご参加ください。

開催日：5/31（水） 6/28（水） 7/26（水）

会場：香椎自然食品センター2F ワイワイガーデン

\* 西鉄香椎駅から徒歩5分

\* 駐車は近隣のコインパーキングをお願いします。

定員：限定20名

参加費：2,500円（1回） 7,000円（3回一括）

講師：岡部賢二

お申込方法：お電話でご予約の上、事前にお振り込みをお願いします。

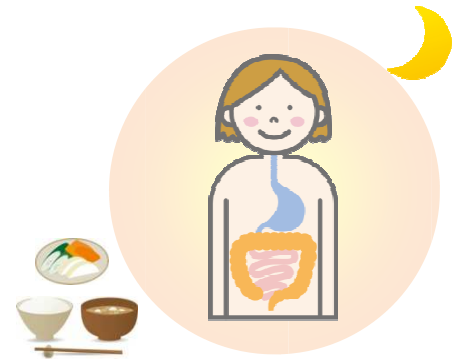
振り込み先

ゆうちょ銀行

記号 01720-8 番号 2824 名義 香椎自然食品センター

福岡銀行 香椎支店

口座番号 3044819 名義 香椎自然食品センター



こんな方におすすめ！


- ・病院に行く程はないけど、なんだか体調がスッキリしない方
- ・プチ断食に興味がある方
- ・自分に自信がない方 etc...

## スケジュール

	開催日	時間	内容
第1回	5/31(水)	10:30~12:30	月のリズムで若返り~心と身体を浄化する甘酒プチ断食
第2回	6/28(水)	10:30~12:30	腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる！
第3回	7/26(水)	10:30~12:30	身体のエオイは食事で消す~体臭と食事の関係

## 講師プロフィール

**岡部賢二** 日本玄米正食研究所所長、フード&メディカルコンサルタント、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)、「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)などがある。

主催 香椎  自然食品センター

since 1973

〒813-0013 福岡県福岡市東区香椎駅前2丁目12-54

TEL:092-671-3534 定休日:日・祝日

URL:<http://shizensyokuhin.net/>

