

岡部賢二先生による

第4回 栃木 プチ断食セミナー IN 鹿沼(古峯神社)

「月のリズムで若くなる、美しくなる」



満月3日前から満月へかけて
イノチのリセットをしてみませんか？



千三百年余の歴史を持つ栃木の古峯神社での毎回大好評のプチ断食セミナー。今夏第4回目を迎えることになりました。エネルギーの高い神社で断食をするとより一層効果が高まります。酵素や玄米甘酒をいただきながら過ごしますので空腹感もなく、カラダの浄化作用もスムーズに働きます。体の内側からきれいになれるマクロ美フード(ドリンク)も使い、腸をきれいにし、効果的な若返りも実感していただけます。断食中にパワースポット散策やヨガを行うことで浄化力が一層高まります。導入食や回復食に味わっていただく、滋味あふれる美味しいお粥の作り方もご伝授いただきます。今回はグループカウンセリングも予定しております。今夏は最終日が満月。断食に最も効果が高い満月3日前からの開催になります。夏の終わりにパワースポットでのプチ断食でリセット&デトックスを。一緒にココロとカラダを解放させてみませんか。

【講師】

岡部賢二 マクロビオティック健康講座、手当て法講座、セミナー監修

ムスピの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。全国でマクロビオティックの講演を行う。「マワリテメクル小宇宙」「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」「家族を内部被ばくから守る食事法」「体のニオイは食事で消す」「ぐずる子、さわぐ子は食事でかわる！」他著。

奥秋浩一 お粥指導(お粥、甘酒制作)、体験談

マクロビオティックの宿・河口湖アルカンシェル(2009年閉館)にて、故松本光司先生(総料理長でリマッキングスクール校長)のもと調理業務にあたる。現在「やさいのおすしや」として山梨を中心に全国で活躍中。

中園美菜子 生体リズムを感じるヨガ

那須・黒磯で少人数制のヨガとヒーリングサロン「LUNACIOUS」主宰。ルナアロマヨガ、エアーヨガ、ヨガ各種のボディーワークと占星術、新月のアファメーション、メディテーションを開催している。http://ameblo.jp/jun3mina37/

杉村美樹 「月のリズムで幸せレシピ」、事務局

マクロビオティック料理研究家。アストロパワーフード研究家。占星術アロマセラピスト。～真の豊かさを実現する～シンプルライフコーディネーター。「月のリズム」と「食・健康・美・癒し」をテーマに、宇都宮市の自宅でマクロビオティック サロン「HAPPY TABLE」を主宰。

【日程】 **2015年8月28日(金)～8月30日(日)** 2泊3日 現地集合現地・解散

【会場】 古峯神社(鹿沼・古峯ヶ原) * 東武日光線新鹿沼駅から路線バスで約1時間

〒322-0101 栃木県鹿沼市草久古峯ヶ原 TEL: 0289-74-2111(代) URL: <http://www.furumine-jinja.jp>

【参加費用】 **52,500円** (酵素代、宿泊代、傷害保険代、研修費用などを含む)
※早割 / ペア割! 49,800円 (早割:6/30までにご入金/ペア割:2名以上同時申込の場合のお一人様分)

【定員】 30名

【主催】 マクロビオティック サロン **HAPPY TABLE** 杉村美樹(栃木県宇都宮市)

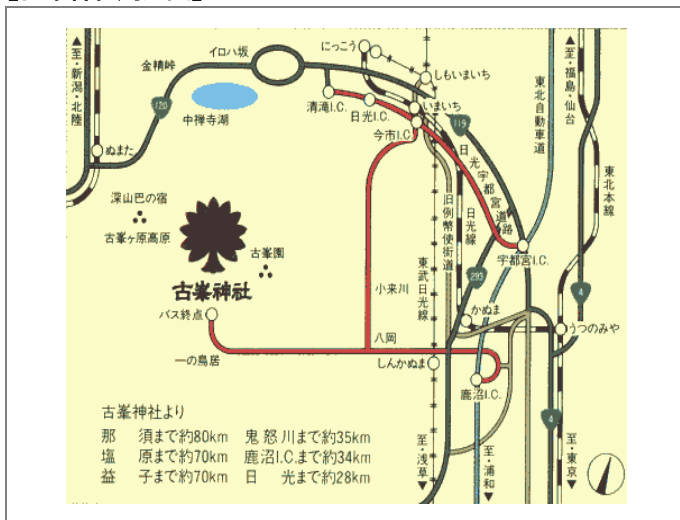
(blog)[HAPPY TABLE DIARY] <http://blog.goo.ne.jp/happytable2007>

【お申し込み・お問合せ】 **HAPPY TABLE (杉村)まで、メールでお願いいたします。**
E-mail: happytable@ninus.ocn.ne.jp Tel & Fax : 028-638-1773 (杉村自宅)

予定プログラム

		
<p>【1日目】8月28日(金)</p> <p>12:30 現地集合</p> <p>13:00 オリエンテーション</p> <p>講師・スタッフ紹介</p> <p>導入食(お粥タイム)</p> <p>13:30 岡部賢二先生</p> <p>第1講演「プチ断食でデトックス～月のリズムでダイエット」</p> <p>15:30 休憩・散策準備</p> <p>16:00 庭園散策</p> <p>17:00 休憩・お風呂タイム</p> <p>19:00 中園美菜子先生</p> <p>ヨガ「月のリズム ナイトヒーリングヨガ」</p> <p>20:30 懇親会(自己紹介)</p> <p>22:00 自由時間・就寝</p> 	<p>【2日目】8月29日(土)</p> <p>6:00 起床</p> <p>6:30 岡部賢二先生 梅醤番茶作り</p> <p>6:45 中園美菜子先生</p> <p>ヨガ「満める月のリズム 満月ヨガ」</p> <p>8:00 ご祈禱参加</p> <p>9:30 杉村美樹</p> <p>第2講演「月のリズムで幸せレシピ～月のリズムによる食事法」</p> <p>11:00 休憩・散策準備</p> <p>11:30 パワースポット散策予定</p> <p>14:30 オptionalプログラム (又は自由)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・岡部賢二先生によるグループカウンセリング(人数限定:お一人5,000円) ・中園美菜子先生による「プライベート骨盤調整ヨガ～身体を観る～」(人数限定:お一人3,000円) <p>16:30 休憩</p> <p>17:00 お風呂タイム</p> <p>18:30 岡部賢二先生</p> <p>第3講演「身近な食べ物による手当て法～生姜シップの実践」</p> <p>21:00 甘酒タイム&懇親会</p> <p>奥秋浩一先生</p> <p>第4講演「甘酒のお話」</p> <p>22:00 自由時間・就寝</p>	<p>【3日目】8月30日(日)</p> <p>6:00 起床</p> <p>6:30 梅醤番茶タイム/炒り玄米小豆粥仕込み</p> <p>6:45 中園美菜子先生</p> <p>ヨガ「太陽のリズム サンサルテーションヨガ」</p> <p>8:15 休憩</p> <p>8:30 奥秋浩一先生</p> <p>第5講演「マクロビオティクス体験談～生きているだけで幸せ～」</p> <p>9:50 休憩</p> <p>10:00 岡部賢二先生</p> <p>第6講演「潜在意識の法則を知り、素敵な自分へ成長する！」</p> <p>11:30 奥秋先生 お粥仕上げ</p> <p>11:45 回復食</p> <p>12:30 体験発表、写真タイム</p> <p>エンディング</p> <p>14:00 頃 現地解散予定</p> 

【古峯神社周辺図】



【県外からのアクセス方法】



- * お申し込みをいただいた方に申込書、振込先、会場周辺図、持ち物のご案内などをお送りいたします。
- * お振込確認をもってご予約完了とさせていただきます。オプションプログラムは先着順とさせていただきます。