

2016年

● デトックス&若返り!

● 温泉でリラックス

● 身近な食べ物での手当て法

● 森林浴でリフレッシュ

第8回 鹿児島プチ断食セミナー

腸は人体最大の免疫器官と言われています。また、最近の研究で腸は第二の脳であることが発見されました。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せんか？

プチ断食で健康維持はもちろん、直感が豊かになり、気持ちもすっきりします！今回のセミナーは初心者でも簡単に始められるプチ断食の方法が学べ、体験できるまたとない機会です。鹿児島での散策、温泉、先人の知恵である食べ物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！ぜひ、ご参加ください。

セミナー概要

★開催日：**2016年5月27日(金)～29日(日)**

★会場：**城山観光ホテル**

鹿児島県鹿児島市新照院町 41-1 TEL:099-224-2211

会場からは、鹿児島市内、錦江湾(鹿児島湾)や桜島を望むことができます。
鹿児島の景色を存分に味わっていただける場所での断食セミナーです。



★受講料：**49,000円**(2泊3日)

※**早期割引:47,000円**(3月21日までのご入金の場合)

(宿泊費、酵素代、ハーブドリンク代、研修費用、保険料を含む)

【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 ムスビの会主宰

河野 修一…瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者・伝達者

角屋敷 まり子…マクロビオティック体験講座、食事指導 マクロビオティック料理講師

佐々木 渉…東洋医学研究家

平井 聖代…福岡太極拳研究会指導員 太極拳いちにの会代表

角屋敷 浩太…食品添加物や食品などについての講座 やさい村

おススメポイント!

- 酵素やハーブドリンク、玄米粥、玄米甘酒を使った断食です。
- マクロビオティックによる健康法や食べ物を使った手当て法が学べます。
- 鹿児島の大自然のエネルギーでデトックス(体内浄化)作用が加速されます。
- お腹が空きににくく、リバウンドも起こしにくいので初めての方でも安心して実践できます。

【お申込み・お問い合わせ】

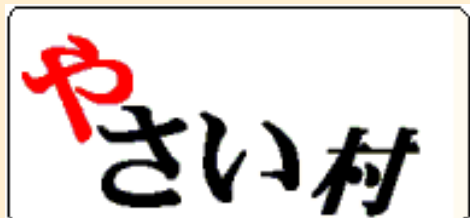
やさい村

〒892-0871 鹿児島市吉野町 3095-252

TEL&FAX:(099) 244-8061

E-mail: ysim@mxy.mesh.ne.jp

HP: <http://www.macro-yasaimura.jp/>



スケジュール

★5/27 (金)

- 12:00 城山観光ホテル集合
 12:15 開会式 オリエンテーション
 12:30 導入食(玄米小豆粥)
 13:00 第1講演 岡部賢二
 「ためこまない生き方・プチ断食で生命力を高め、潜在能力を開花させよう！」
 15:00 城山自然遊歩道散策
 17:00 絶景のお風呂で温泉タイム
 19:00 第2講演 河野修一
 「症状ではなく人生そのものを癒す秘訣」
 20:30 懇親会
 22:00 就寝



★5/28 (土)

- 6:00 起床
 6:30 太極拳 平井聖代
 7:30 梅醤番茶タイム
 8:30 第3講演 佐々木涉
 「東洋医学から見た腸の健康法」
 10:00 第4講演 角屋敷まり子
 「食事を変えると心と体が変わる
 マクロビオティック体験談」
 11:30 世界文化遺産 仙巖園(礎庭園)散策
 14:00 自由時間、温泉タイム
 17:00 第5講演 岡部賢二
 「先人の知恵・手当てで法の威力～生姜を使った温熱療法を体験してみよう！」
 19:15 第6講演 河野修一
 「ハートから生きると世界が変わる」
 21:10 懇親会、玄米甘酒タイム
 22:00 就寝



★5/29 (日)

- 6:00 起床
 6:30 太極拳 平井聖代
 7:30 梅醤番茶タイム
 8:30 第7講演 角屋敷浩太
 「知っておきたい食べ物のお話」
 9:45 第8講演 岡部賢二
 「本当の豊かさとは何か～未来の子供たちのために我々が今できること！」
 11:10 回復食(玄米小豆粥)
 11:50 感想のシェアリング
 13:00 解散



※都合によりスケジュールは変更になる場合があります。

これまでの「酵素断食セミナー」に参加しての感想

- 引き算の喜びを味わう断食セミナーでした。先生方の話、とても面白かったです。生き方まで学ぶ時間でした。人との出会いにも感謝します。完璧を目指すことなくゆるやかな成長をしていきたいと思えます。
- あっという間の3日間でした。最初から最後までずっとワクワクした気持ちで過ごせて、心も体も喜んでいるのを感じます。全てのプログラムから学びが多くありました。
- 時には、テレビや携帯などから離れて、自然の中で断食をして、自分の心と向き合える環境を作りたいと思いました。
- 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

講師紹介

おかべけんじ 講師 岡部賢二

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「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「心とからだをキレイにするマクロビオティック」(PHP出版)などがある。

かわのしゅういち 講師 河野修一

生命と意識の探求家。
 瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者・伝達者。
 個人セッションは「生命場との対話」をベースに丁寧に進める優しいタッチが特徴。人生を変容に導くタッチとして高い評価を得ている。

ひらいまさよ 講師 平井聖代

福岡太極拳研究会指導員。
 太極拳いちにの会代表。
 「自分を好きになれる太極拳」がモットー。

ささきわたる 講師 佐々木 涉

分子矯正医学の情報誌を出版する企業に
 入社し、当時の最新栄養学を学ぶ。
 現在は自然食品・漢方食品を扱う会社の営業の傍ら、全国各地で講演。
 保健管理士(栄養アドバイザー)を取得。

すみやしきまりこ 講師 角屋敷まり子

マクロビオティック料理講師。鹿児島市吉野町で自然食品店「やさい村」を経営。九州各地で定期的にマクロビオティック料理教室を開催。また保育園や学校などで食と身体について講演も行っている。著書に「からだをととのえる季節の野菜レシピ帖」(南方新社)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」共著(廣済堂出版)がある。

すみやしきこうた 講師 角屋敷浩太

自然食品店「やさい村」で働き、自身でも食品や食品添加物、経皮毒などのについての講演も行っている。