

心も体もデトックス

プチ断食&シロダーラ+ヘナ 体験講座

日時： 9月5日(金)16:30 ～ 6日(土)15:00

会場： ヌステーションけんこう舎研修棟「秀山荘」

講師： 岡部賢二先生・中西洋子先生・大坂屋美甫先生

定員： 6名 1泊2日コース(酵素飲料付) 15,000円

及び 10名 宿泊無2日コース(酵素飲料付) 13,000円

費用 10名 1日目のみのコース 6,000円

(第1・2講座・グループカウンセリング・宿便取りドリンク付・op 酵素飲料 5,000円)

10名 2日目のみのコース 8,000円

(第3～5講座・体験発表・回復食・宿便取りドリンク付・op 酵素飲料 5,000円)

オプション： シロダーラ 4,000円【通常価格 6,500円】

ヘナ(1度塗り・材料費込) 2,000円【通常価格 4,000円】

ヘナ(2度塗り・材料費込) 3,800円【通常価格 6,000円】

(講座終了までにお申し込みの方は、他の日でも上記特別金額にて体験していただけます(1回のみ))

注1) 宿泊の方は、パジャマ類は持参願います。

注2) シロダーラを受けられる方は2枚、ヘナを受けられる方は5枚 タオルを持参願います。

お申込み・お問い合わせは

ヌステーションけんこう舎

滋賀県大津市唐橋町14-14

TEL: 077-537-3878 FAX: 077-537-4122 MAIL: kenkousha@gmail.com

講師紹介：

- ◆**岡部賢二先生(ムスピの会主宰・フード&メディカルコンサルタント)：** 1961年群馬県生まれ。大学時代に渡米し、肥満の多さに驚き、「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づき、松岡四郎先生より指導を受ける。正食協会講師として活躍後、2003年福岡県うきは市に移り住み、「日本玄米正食研究所」を開設。2006年「ムスピの会」を発足し、講演のほか、健康指導、プチ断食、マクロビオティックセミナーを国内外の各地で開催。著書に「マフリテメグル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」「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」「からだのニオイは食事で消す」「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる!」他
- ◆**中西洋子先生(一般社団法人「自然ヘナ研究会理事長・輝ヘナ研究開発株式会社社長)：** 私は、アーユルヴェーダというインドの伝統医学を学んで知った「ヘナ」「シロダーラー」という療法がストレス社会を癒すものとして広める活動を続けています。「ヘナ」は「クレオパトラも愛用していた自然派の髪染め」として認知度を得、日本で販売されているヘナ製品の中でも最も高品質で安全なヘナ製品をお届けしてきました。そしてもう一つの目標であった「シロダーラーの自動化」に成功すると同時に、独自の化学物質を使わない「ダーラエッセンス」による施術法も開発しました。「シロダーラー」は、自分でも気付かないくらい奥深くに秘められている不安や悲しみを洗い流してくれます。このアーユルヴェーダの恩恵を一人でも多くの方に実感していただきたいと思います。
- ◆**大坂屋美甫先生(中医薬膳師・マクロビオティック指導員)：** 私のインド料理は26年前、インドの僧侶(ヨガ修行僧)からご教示いただいたものから始まりました。慣れない土地に滞在する日本人の体に負担が少ないようにと心配りして作ってくださったもの。最近では酷暑と表現されるくらい暑くなった日本の夏を健やかに暮らすために、インドの料理にはいろいろなヒントがあるのではないのでしょうか。それを薬膳やマクロビオティックを切り口にお伝えできればと思います。

日程：

【第1日目】(9月5日)

- 16:30 受付
 16:40 開講
 第1講座 『心と体のデトックス』(岡部賢二先生)
 18:00 第2講座 『シロダーラーとは?ヘナセラピーとは?』(中西洋子先生)
 19:00 ・グループカウンセリング
 ・入浴
 ・【op シロダーラーとヘナセラピー体験(個別に行います)】
 23:00 終了

【第2日目】(9月6日)

- 7:00 起床
 7:30 散策又は操体法
 8:30 梅醬作り
 9:30 第3講座 『シロダーラーとヘナについて、より深く』(中西洋子先生)
 11:00 第4講座 『インドの薬膳料理』(大坂屋美甫先生)
 12:00 休憩
 12:30 第5講座 『月のリズムとプチ断食』(岡部賢二先生)
 14:00 体験発表 (回復食を摂りながら)
 15:00 終講

【この後にも「シロダーラー・ヘナの個別体験ができます」