

「月のリズムでダイエット」著者・岡部賢二先生監修

吉野山プチ断食リトリート

～ 世界遺産の大自然でココロとカラダの自然治癒力を高めましょう～

「修験道」発祥地として皇族から一般の方々まで多くの信仰を集めてきた「吉野・大峰」。
大自然全てを神仏として受け入れてきた日本人古来の心と精神を鍛える神聖な地で、
ココロとカラダの老廃物をデトックスして、貴方本来の自然治癒力を高めませんか？

「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身体を癒すプチ断食を実践します。

今回のリトリートでは、アーシングレッスン、身近な食べ物を使った手当法、
そしてヒプノセラピーの珊瑚珠色先生によるイメージンググループワークなど
日常生活に活かせる知恵と方法も学んでいただけます。

適度な空腹状態で行う櫻本坊住職・司教による歩禪や本堂での勤行～瞑想で、浄化力も一層アップ！
大自然に包まれながら本来の自分へと戻る機会へ、ぜひご参加ください。

2017年10月14日(土) ～ 10月15日(日) 開催

会場： 櫻本坊 (さくらもとぼう / 天武天皇建立・神仏習合修験道場)

奈良県吉野郡吉野町吉野山 1269 (ホームページ：<http://www.sakuramotobou.or.jp/>)

● 交通公共機関ご利用の場合：

近鉄吉野線「吉野」駅最寄りのケーブル「千本口」駅から代行バス※で「吉野山」駅下車、徒歩25分。

又は、同代行バス「吉野山」駅下車後、「奥千本」行きバスに乗り換え「竹林院前」下車、徒歩2分。

※来年2月末迄のケーブルカー運休期間は、代行バスが運行します。(詳細：<http://www.yokb315.co.jp/>)

● お車ご利用の方は、駐車場をご用意致します。

受講料： 30,000円 (酵素ドリンク、飲み物、宿泊代、障害保険代、研修費用などを含む)

早割・ペア割 **28,000円** (8月末までにご入金の方 / 2人以上で同時申し込みの方)

定員： 15名

申込方法： 以下①～⑥を明記の上、メールにてお申込下さい。保険手続の為、正確な情報が必要です。

①.お名前(ふりがな)、②.性別、③.生年月日、④.郵便番号・住所、⑤.電話番号、⑥.交通手段

● お申込み頂いた方へ、後日申込書・振込先・持ち物等のご案内をお送り致します。

● 8月16日～8月25日の間は夏季休暇の為、その間のお申込は8月26日以降に対応致します。

● お振込確認をもってご予約完了とさせていただきます。

主催 / お申込先： 吉野山プチ断食リトリート事務局 (Email：moonandhealing@gmail.com)
(担当：林 富美 正食クッキングスクール指導員 ・ 協力：橋本 裕孝 正食クッキングスクール指導員)

～ このような皆さまに、心からおすすめします ～

ダイエットをしたい・体質改善をしたい・デトックスをしたい・自己治癒力を高めたい・
直観力を高めたい・潜在意識を開花したい・自分が本来持っている力を活かしたい...

スケジュール

【 1日目 : 10/14 (土) 】

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義「心と体をきれいにする月のリズムでプチ断食」(岡部)
- 14:30 休憩
- 14:45 玄米甘酒の作り方 (林)
- 16:00 世界遺産吉野山歩禅
「アーシングの仕方について」(岡部、コース案内：櫻本坊住職 巽良仁)
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 自己紹介タイム
- 19:30 ヒプノセラピーグループワーク
「吉野の森羅万象のエネルギーで自然治癒力を高める」(珊瑚)
- 22:00 就寝

【 2日目 : 10/15 (日) 】

- 6:00 起床・梅醤番茶タイム
- 6:30 世界遺産吉野山歩禅
「アーシング復習 & 朝の空気の効果について」(岡部、コース案内：櫻本坊住職 巽良仁)
- 7:30 勤行参加 (櫻本坊本堂にて読経～瞑想・法話：櫻本坊住職 巽良仁)
- 8:30 休憩
- 9:00 第2講義「腸の浄化による幸せの法則 ～ 意識・性格・人生の変化について」(岡部)
- 10:15 休憩
- 10:30 第3講義「身近な食べ物による手当法～生姜湿布の実践～」(岡部)
- 12:15 玄米スイーツを楽しみながらの懇親会・感想のシェアリング
「吉野山からのメッセージを受け取る」(櫻本坊司教 巽伯舟)
- 13:00 現地解散

講師プロフィール

岡部 賢二 (おかべ けんじ)

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を行う。著書「マワリテメクル小宇宙」「月のリズムでダイエット」「ぐずる子、さわぐ子は食事かわる!」「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」などがある。

珊瑚 珠色 (さんご しゅいろ)

「RAINBOW ORB」「一般社団法人ターミナルヒプノアソシエーション」代表。奈良の地でヒプノセラピー専門のサロンとスクールを主宰。日本催眠学会評議員。スクール名は『前世療法』著者・ワイス博士によりつけられたニックネームに因む。http://rainbow-orb.com

