

岡部賢二
先生監修

いざ鎌倉へ！

鎌倉プチ断食リトリート

～夏の鎌倉で自分へのご褒美をあげませんか～



鎌倉の心地よい自然環境の中、長年溜め込んだ心と身体の老廃物をデトックスしませんか。酵素飲料や玄米甘酒を使ったプチ断食は空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます！今回のリトリートは身体を癒すプチ断食の実践だけでなく、甘酒の作り方や身近な食べ物を使った手当て法など、実生活に活かせる知恵を楽しく学べます。プチ断食で自分と向き合い、心と体への変化を感じながら、新しい自分に生まれかわりましょう。

2017年7月1日(土)～2日(日)

会場：Sea Saw 神奈川県鎌倉市長谷 2-1-14

◆江の島電鉄由比ヶ浜駅から徒歩2分 ◆由比ヶ浜海岸まで徒歩2分
*宿泊先は別の場所になります。(裏面でご確認ください。)

参加費：30,000円(酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割・ペア割 28,000円(4月末までにご入金の方/2名以上同時申込)

定員：15名 申込締め切り：6/23(金)

講師プロフィール

岡部賢二 ムスビの会主宰。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、「ムスビの会」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」(ムスビの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「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)がある。

杉村美樹 マクロビオティック料理研究家。発酵マイスター。マクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」主宰。栃木県宇都宮市で「月のリズム」と「陰陽五行」を取り入れ、「食・健康・美・癒し」をテーマに日本の伝統的な発酵食品を使い、陰陽五行や月の満ち欠けを取り入れた食事法・生活法やテーブルセッティング法を提案をしている。また栃木で岡部先生の講座やプチ断食の企画や料理教室とボディワークのコラボレーションした講座など多数開催。共著「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」がある。

主宰

マクロビ料理家 kotatsu *

<http://joymylife2525.jugem.jp/>

*お申込はできるだけメールでお願いします。

E-mail: t.sachie.kiki@icloud.com

080-2773-1844 (遠山)



※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内書と振込用紙をお送りいたします。



7/1 (土) ※現地集合

- 11:30 受付
 12:00 開会式・オリエンテーション
 12:30 第1講義 岡部賢二 「心とからだをリセットする月のリズムでプチ断食」
 14:30 休憩
 15:00 第2講義 杉村美樹「発酵食で発光！玄米甘酒の魅力について」
 16:30 海辺を散策・宿泊先に移動
 17:30 入浴・自由時間
 19:00 二人ヨーガ「楽健法」高橋佳代
 20:00 身近な食べ物を使った手当て法のワークショップ（生姜湿布） 岡部 賢二
 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
 22:00 就寝

7/2 (日)

- 7:00 ベリーダンス フィットネス Tomoko
 8:30 休憩・自由時間
 9:30 第3講義 杉村美樹
 「カラダもココロもハッピーになる、月のリズムを活用した食事法、生活法」
 10:30 第4講義 岡部賢二 「腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる」
 12:00 アンケート記入
 12:30 感想のシェアリング
 13:30 現地解散

特別講師（楽健法）

高松佳代

「楽健法」中伝セラピスト、ヴィーガンパティシエ、介護福祉士。川崎市の農家に生まれる。幼少よりアトピー虚弱体質だったため母親の手厚い自然食で育つが、思春期に反発。オーガニックな生活から離れたその反動で20歳のときに体調を崩し、市販の菓子を食べるとアトピーが再発する。自身の経験から、自身が食べることのできる菓子を作るようになる。その過程で、二人ヨーガ「楽健法」と出会う。現在、楽健法・整膚の隠れ家サロン【Earthing mama】マクロビ弁当【Bonange】を主宰。「美味しく、楽しく、美しく」をモットーに、心の健康を大切にしたい無理せず偏り過ぎない生活を目指している。

特別講師（ベリーダンス）

Tomoko（井上朋子）

日本女子体育大学卒。三児の母。学生時代よりスポーツインストラクターを10年つとめ、渡米、結婚。そして離婚を機に起業。自分にYESということをもっとにFlow Naturallyを立ち上げ、横浜・町田・鎌倉を中心にベリーダンスクラスやワークショップを開催、7年間でのべ約1万人が参加する。2017年より鎌倉の古民家スタジオを拠点に活動。様々なクラス・ワークショップを行いつつ、アロマトリートメントやカウンセリングなどで一人一人が心地よく生きるためのサポートを行う。www.flownaturally.com



宿泊先

WeBase KAMAKURA

神奈川県鎌倉市由比ヶ浜 4-10-7

0467-22-1221

◆江ノ島電鉄線 由比ヶ浜駅から徒歩3分

