

# 滋賀プチ断食セミナー

## 「健康の秘訣は腸にあり！」

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。琵琶湖の散策、ヨガも楽しみながらの2日間のセミナーです。

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

腸の浄化で  
デトックス！

毎日がワクワク  
楽しくなる！

心と身体の  
サビ取り！

体の修復



若返りとダイエット！

琵琶湖散策で  
リフレッシュ！

## 2016年10月4日(火)～5日(水)

会場：宿屋きよみ荘（滋賀県大津市今堅田3-25-13） Tel.077-573-7111  
\*JR 堅田駅からは約20分（徒歩）、江若バス西地区ローズタウン線「真野浜」バス下車

参加費：25,000円（酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む）

定員：20名 申込締め切り：9/25（日）

### 【講師】

**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、「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。

**谷口 佳世** 万病克服の運動療法「自彊術」の指導資格取得後、指導にあたる。1996年「ここから会」を立ち上げる。同年ATCエイジレスセンター（大阪 南港）にて自彊術講座を開催（至2001年）。NGO団体「ピースポート」に船内講師として乗船し、世界一周の乗客に自彊術を指導する。1997年「快医学」ステップセミナー修了。2001年に「ここから通信」を創刊。現在（2016.8）175号を数える。2009年には、安心・安全のIPMヘナと出会い、家庭療法を広める講座など開催している。著書に「まあるくまあるくこころとからだ」

**今井 美紀** 滋賀県守山市在住、ヨガ講師。子どものころ母親が習っていたヨガは遊びの一つで、エアロビクスやダンスのインストラクターとなる。楽しいながらも無理をして身体を痛め、整体や針に通いながらレッスンをする自分に疑問を感じ、心身のケアになり昔からなじみがあるヨガに強くひかれ本格的に勉強。今では生活の一部として、自分自身の練習を大切に日々勉強中。身体にアプローチして心にも響くヨガを指導。  
資格：健康運動指導士

お申し込み・お問い合わせ先

料理教室「いただきます」

岡 一美

〒520-0512 滋賀県大津市大物 730-31-302

TEL 090-3789-6080

E-mail: macrobi.shiga@gmail.com

※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。





## スケジュール

### 10/4 (火) ※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プチ断食」
- 14:30 休憩
- 15:00 琵琶湖散策
- 16:00 入浴・自由時間
- 18:00 ワークショップ 谷口 佳世 「快療法のワーク～金魚運動～・温熱療法（アイロン温熱）の実践」
- 19:30 休憩
- 20:00 手当て法のワークショップ（生姜湿布） 岡部 賢二
- 21:30 玄米甘酒御飲みながらの交流会♪
- 22:30 就寝

\*酵素飲料を使った断食なので比較的空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます！

### 10/5 (水)

- 7:00 朝ヨガ 今井 美紀 「目覚めすっきり！湖岸で朝ヨガ」
- 8:00 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 9:00 第2講義 谷口 佳世 「LET(ライフ・エネルギー・テスト)でイノチを守るための体の声を聴く」
- 10:30 休憩
- 10:45 第3講義 岡部 賢二 「潜在能力を開花させるプチ断食～幸せ回避症と苦楽の法則」
- 11:45 休憩・アンケート・感想のシェアリング
- 13:30 終了

### ～プチ断食の感想～

- 初めての断食で、「お腹がすくのではないか」「倒れたりするのではないか」という不安がありました（笑）が、とにかく楽しい。日頃の生活の中では食べる事が当たり前になり過ぎていて、食事を抜くと言うことがなかなかできずにいましたが、今回のセミナーに参加して、心地よく、楽しく断食できることを体験して、普段の生活の中に断食を取り入れていきたいと思いました。
- 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。
- 全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がっていると感じていたのが、断食する事で、そこに神経を使わない分、他に意識が広がった感覚です。

✂ (キリトリ線)

## 申込書 (FAX: 077-573-7011)

氏名	フリガナ	生年月日	昭和	平成	性別
			年	月	
住所	〒				
電話	( )	F A X	( )		
携帯		E-mail			
交通手段	自家用車 ・ 公共交通機関				
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。				

\* FAX でお申し込みの際は、切らずにそのまま送信してください。

\* お名前とフリガナ、生年月日は正確にお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)

