

開運！心身リセット法 仙台プチ断食リトリート

食べないことで、はじめて「観える」世界があります。

昨年大好評を博したプチ断食リトリートです！断食効果を促す、温泉、散策、手当て法、エクササイズで身体のデトックスをしながら、実践者である岡部、畠山、高橋講師による座学で心のリセットができる贅沢な合宿です。

酵素や玄米甘酒をいただきながら過ごしますので空腹感もなく、合宿なので食の誘惑に負けることもありません。

エネルギー値の高い東鳴子温泉大沼旅館周辺のパワースポット散策や、お手当て、引き締めエクササイズを行うことで浄化が一層高まります。夏の終わりにプチ断食でリセット&デトックス。心と体を解放し、直観力を高めてみませんか？



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

ムスピの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。全国でマクロビオティックの講演を行う。
「マワリテメクル小宇宙」「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」「体のニオイは食事で消す」他著。

畠山さゆり 「パカチョ」を呼ぶ！女性の開運講座、ひきしめエクササイズ

マクロビカフェ「Sobe'sCafe」オーナー。女性起業家として日経ウーマンオブザイヤーにも選出される実業家。46歳の3日断食により市民ランナーに転進。ホノルルマラソン完走4回。筋肉を味方につける食養生と自己実現を指南中。
※パカチョとはさゆり語による直感力のこと 著作「食べる出すときどき断食」「35才からのリセット術」

高橋真由美 門学入門講座

門協会認定アドバイザー 大学卒業後フランス領のリゾート地や香港で勤務。2009年、20年の香港生活にピリオドをうち北海道へ移住。7haの森林を取得し、2014年洞爺湖畔にソーラーハウスを建て、楽しく暮らす。
連絡先: mayumitw28@icloud.com
※門学とはまさに五行陰陽そのもので、華僑に口伝で伝わる門外不出の秘伝書です。
正しい自己認識と、周りの人の門を知ることによって人間関係が改善し、強いチームをつくることができます。



◆日程：2016年9月3日（土）～9月5日（月） 2泊3日 ＊現地集合、現地解散

◆会場：東鳴子温泉 百年ゆ宿 旅館大沼 宮城県大崎市鳴子温泉字赤湯34

◆費用：49,000円 ＊宿泊代・酵素代・傷害保険代・研修資料代などを含む

＊7月29日まで入金の場合、早期割引がございます。

①47,000円/1名で申込の場合 ②46,000円/2名以上で同時に申込の場合

◆定員：25名様限定（先着順） ＊事前申込みが必要です

◆申込方法：Eメール（rouage777-4181@jcom.zaq.ne.jp）で、①氏名②フリガナ
③性別④郵便番号・住所⑤TEL⑥Eメール⑦交通手段の内容をお知らせください。

＊お申し込み頂いた方へ、ご案内等をお送りいたします。



スケジュール					
1日目		2日目		3日目	
9/3(土)		9/4(日)		9/5(月)	
11:30 現地集合		6:30 起床		6:30 起床 散策	
12:00 オリエンテーション		7:30 畠山さゆり		7:00 畠山さゆり	
12:30 第1講演 岡部賢二		「代謝があがるストレッチ&エクササイズ		「代謝があがるストレッチ&エクササイズ	
「長寿の秘訣はプチ断食にあった！ 月のリズムを使った腸内デトックス法について」		毎日やれば燃焼美人に」		毎日やれば燃焼美人に」	
14:00 導入食(お粥タイム)		9:00 休息		8:30 休憩	
14:40 旅館大沼 湯守 大沼伸治		9:30 第3講演 岡部賢二		9:30 第6講演 MI塾生体験発表	
「湯治のあるある生活」		「美感電圧を高め、心の宿便取りをしよう！」		10:30 第7講演 岡部賢二	
15:30 散策		11:00 パワースポット散策		「内部被ばくから体を守る発酵食品の活用」	
16:40 休憩&お風呂		14:00 ギターコンサート		12:00 回復食(お粥タイム)	
19:00 第2講演 畠山さゆり		15:30 第4講演 高橋真由美		12:30 体験発表、写真タイム	
「しあわせ脳をつくる断食のメカニズム		「門外不出の秘伝・門学入門講座」		エンディング	
悲運を幸運に転換する方法」		16:40 休憩&お風呂		14:00頃 現地解散予定	
20:30 懇親会		19:00 第5講演 岡部賢二			
22:00 就寝		「身近な食べ物による手当て法			
		～生姜シップの実践」			
		21:00 甘酒タイム 交流会			
		22:00 就寝			

前回のプチ断食セミナーに参加した方の体験談

★1人でやる断食もいいけど、こういう場でみんなとやる断食は**体にも大いに変化**がありました。**疲労感がなく全身がスッキリ**。目が今まで以上に見え、**視野が広がった**と思います。(40代女性)

★頭の中がスッキリして、持病の耳鳴りが無くなり、半年以上続いていた起床時の足裏の痛みが消えていました。
(40代女性)

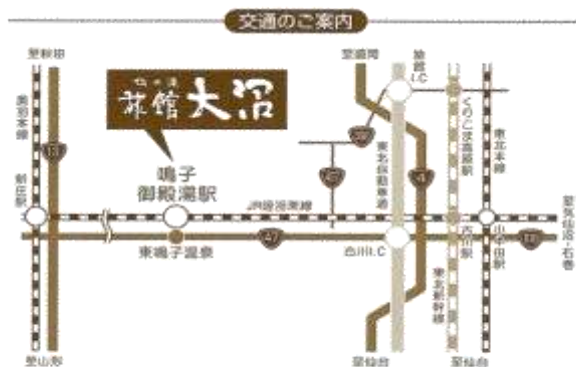
★他にも「空腹感がなく、最後まで楽しめた」「初めて便秘が解消された」「すごい達成感を感じた」「自己肯定感が出てきた」など、素敵な報告を受けております～

お申し込み・お問い合わせ

主催：ムスビの会仙台支部 大石、山口、渡邊

080-3322-3457 (山口)

rouage777-4181@jcom.zaq.ne.jp



【電車をご利用の場合】

- 東京—(東北新幹線135分)—古川—(陸羽東線41分)—鳴子御殿湯
- 秋田—(秋田新幹線29分)—仙台—(新幹線13分)—古川—鳴子御殿湯
- 山形—(山形新幹線44分)—新庄—(陸羽東線64分)—鳴子御殿湯
- 盛岡—(東北新幹線55分)—古川—(陸羽東線41分)—鳴子御殿湯

【お車をご利用の場合】

- 東京—(東北自動車道396km)—古川.C—(R47/26km)—東端子
- 秋田—(R13/107km)—雄勝—(仙秋サンライン/58km)—東端子
- 山形—(R13/65km)—舟形—(R47/45km)—東端子
- 盛岡—(東北自動車道131km)—古川.C—(R47/26km)—東端子

【バスをご利用の場合】

- 仙台一(東北自動車道)一古川J.C一(147/26km)一雙鴨子湯温泉バス停