



腸の浄化でデトックス！  
砂浴でデトックス効果倍増！

人生が変わる！  
若返りとダイエット！

心と身体の宿便取り！  
毎日がワクワク楽しくなる！



# 下関プチ断食セミナー



毎日がんばっている自分の心と身体を、たまにはいたわってあげませんか？

プチ断食がもたらす心と体への変化を学びながら、身近な食べ物を使ったお手軽ケア法が体験できます。2日目には潜在意識の研究の第一人者 重見幸俊氏を講師に迎え潜在意識の法則について学びます。また砂浴(オプション)で更にデトックス効果倍増！ぜひ、ご参加ください。

## 2016年7月30日(土)～31日(日)

会場：湯玉在自治会館(下関市豊浦町大字宇賀字国正7818-2)

(個室をご希望の方は、マクロビオティックサロンF&Tに宿泊可能)

参加費：28,000円(酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割 25,000円(6/30までのご入金) ペア割 25,000円(2人以上同時申込)

定員：20名 申込締め切り：7/16(土)

### 【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、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣濟堂出版)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」廣濟堂出版、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)がある。

**重見 幸俊** 15歳の時に潜在能力に興味を持ち、30年以上の年月をかけて探求。24歳で潜在能力開発研究所設立、具体的なマニュアル作成の研究に入る。天啓とも言える閃きで潜在能力感知開発プログラムを始め、数々のプログラムが誕生した。1985～潜在能力感知開発プログラム収録。

2003年～2013年毎月定期開催されたセミナーは好評！(全国からも幅広い年代、職業の方が多数参加しています。)セミナー全講義はコンテンツ化されています。2011年～スキルアップセミナー収録。2015年9月～お父さん塾収録中。

**静間 文江** マクロビオティックサロンF&T主宰。イトオテルミー講師。出産をきっかけに食の大切さを知り、マクロビオティックに出会う。マクロビオティックを実践するうちに、心も身体も健やかであるためには、食だけでなくメンタル面を高めることの必要性を感じ潜在意識の勉強を始める。2002年潜在能力開発教室 滝部セミナー(毎月1回)をスタートする。現在、マクロビオティックお料理教室・ポーラスターセミナー・心とカラダのスキルアップセミナー講演会講師として活動。

お申し込み・お問い合わせ先

**マクロビオティックサロン F&T**

〒759-6303 山口県下関市豊浦町宇賀 7840-1

連絡先 090-2801-7631(静間文江)

E-mail: [fuminn7757@yahoo.co.jp](mailto:fuminn7757@yahoo.co.jp)

URL: <http://fuminn7757.pupu.jp/saron.html>

※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

### 7/30 (土) ※現地集合

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部 賢二 「心とからだをリセットするプチ断食」
- 15:00 休憩
- 15:30 第2講義 静間 文江 「心と体を浄化して幸運体質になろう!」
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 手当て法のワークショップ (生姜湿布) 岡部 賢二
- 21:00 玄米甘酒御飲みながらの交流会♪
- 22:00 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!

### 7/31 (日)

- 7:00 朝の体操
- 8:00 休憩・自由時間
- 8:30 第3講義 重見幸俊 「これからの時代をパワフル&ハッピーに生きるためのお父さん塾」
- 10:45 アンケート・感想のシェアリング
- 12:00 終了
- 13:00 後ろ浜海岸で砂浴 (オプション) ※現地解散



### ～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:083-776-0571)

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	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)

