

岡部賢二先生による

第5回 栃木プチ断食セミナー IN 鹿沼

月のリズムでリセット～甘酒プチ断食で発酵美人～



「玄米甘酒」でプチ断食！

新月（2016.9.1.乙女座）へ向けて
イノチのリセットをしてみませんか？

千三百年余の歴史を持つ栃木の古峯神社での毎回大好評のプチ断食セミナー。今夏第5回目を迎えることになりました。エネルギーの高い神社で断食をするとより一層効果が高まります。今回は「飲む点滴」「飲む美容液」ともいわれる手作りの美味しい玄米甘酒やフルーツ甘酒や甘酒ドリンクをいただきながらのプチ断食を予定しております。100種類もの酵素を含んだ玄米甘酒をいただくことで、カラダの浄化作用もスムーズに働き、腸をきれいにし、お肌もピカピカに、効果的な若返りも実感していただけます。腸がキレイになると脳もクリアに、心も解放されます。断食中にパワースポット散策やヨガを行うことで浄化力が一層高まります。横笛奏者・狩野嘉宏先生の演奏や宮司様によるご祈祷なども入り、感動の大きいセミナーになりそうです。新月へ向けて、カラダとココロのデトックスをし、直観力を高め、潜在意識を開花させませんか。

2016年8月26日(金)～8月28日(日)

(2泊3日 現地集合・現地解散)

【会場】 古峯神社（鹿沼・古峯ヶ原） *東武日光線新鹿沼駅から路線バスで約1時間
栃木県鹿沼市草久古峯ヶ原 TEL: 0289-74-2111(代) URL: <http://www.furumine-jinja.jp>

【参加費用】 64,800円 (玄米甘酒、飲み物、宿泊代、傷害保険代、研修費用などを含む)
※早割 /ペア割! 60,000円 (早割:6/30までにご入金/ペア割:2名以上同時申込の場合の一人様分)

【定員】 20名

【お申し込み方法】 [HAPPY TABLE \(杉村\)まで、メールでお願いいたします。](mailto:happytable@ninus.ocn.ne.jp)
E-mail: happytable@ninus.ocn.ne.jp Tel & Fax : 028-638-1773 (杉村)

【講師プロフィール】

岡部賢二 (マクロビオティック健康講座、手当て法講座、セミナー監修)

ムスビの会主宰。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」「家族を内部被ばくから守る食事法」「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」他著。

奥秋浩一 (発酵のお話、お粥・甘酒造り指導)

マクロビオティックの宿・河川湖アルカンシェル (2009年閉館)にて、故松本光司先生(総料理長でリマッキングスクール校長のもと調理業務にあたる。現在「やさいのおすしや」として山梨を中心に全国でイベントや精進やさい寿司教室、精進料理教室、発酵甘酒教室などで講師として活躍中。

中園美菜子 (ヨガ)

那須・黒磯で少人数制のヨガとヒーリングサロン「LUNACIOUS」主宰。身体が変わると人生が変わる!をコンセプトに、エアロヨガ、新月のルナアロマヨガのワークショップ、陰陽五行ヨガやルナアロマヨガの養成研修などを行う。<http://ameblo.jp/jun3mina37/>

杉村美樹 (ムーンカレンダー製作、甘酒造り担当、事務局)

マクロビオティック料理研究家。栃木県宇都宮市の自宅で「月のリズム」と「食・健康・美・癒し」をテーマにしたマクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」主宰。共著「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」がある。

【主催】 マクロビオティック サロン **HAPPY TABLE** 杉村美樹(栃木県宇都宮市)

(blog)[HAPPY TABLE DIARY] <http://blog.goo.ne.jp/happytable2007>

予定プログラム

		
<p>【1日目】 8月26日(金)</p> <p>12:00 受付 *受付順に体質別カウンセリング</p> <p>13:00 オープニング オリエンテーション 講師&スタッフ紹介 ウェルカムドリンク</p> <p>13:30 第1講演「玄米甘酒プチ断食でお腹を完全燃焼状態に戻せば若返る！元気になる！美しくなる！」(岡部)</p> <p>15:30 庭園散策</p> <p>17:00 休憩・お風呂タイム</p> <p>19:00 「身体の声を聴くヨガ」(中園)</p> <p>20:30 甘酒仕込</p> <p>21:00 懇親会(自己紹介)</p> <p>22:00 就寝</p> 	<p>【2日目】 8月27日(土)</p> <p>6:00 起床</p> <p>6:30 梅醤番茶 甘酒仕上げ</p> <p>7:00 「太陽食をいただくヨガ」(中園)</p> <p>8:30 第2講演「発酵のお話～麹(菌)の恩恵～」(奥秋)</p> <p>10:00 第3講演「ムーンカレンダー作成～月をリズムでハッピーライフ～」(杉村)</p> <p>11:30 パワースポット散策 休憩 甘酒仕込(希望者)</p> <p>15:30 第4講演「身近な食べ物による手当法～生姜湿布の実践～」(岡部)</p> <p>18:00 お風呂タイム</p> <p>20:00 横笛演奏(狩野嘉宏)</p> <p>21:00 懇親会</p> <p>22:00 就寝</p> 	<p>【3日目】 8月28日(日)</p> <p>6:00 起床</p> <p>6:30 梅醤番茶</p> <p>6:45 「陰陽ヨガ」(中園)</p> <p>8:00 ご祈祷</p> <p>9:00 トークショー(講師全員) 「光輝く未来に向けて、今私たちができること」</p> <p>11:00 まとめのお話(岡部)</p> <p>11:30 回復食、アンケート</p> <p>11:45 感謝のワーク(体験発表) 記念撮影・エンディング</p> <p>13:30 現地解散</p>  

☆こんな方におすすめです

- ・ダイエットをしたい、体質改善をしたい。
- ・テトックスをしたい。
- ・夢・希望を叶え、なりたい自分になりたい。
- ・直感力を高めたい。潜在意識を開花させたい。
- ・自分の本来持つ力を生かしたい。

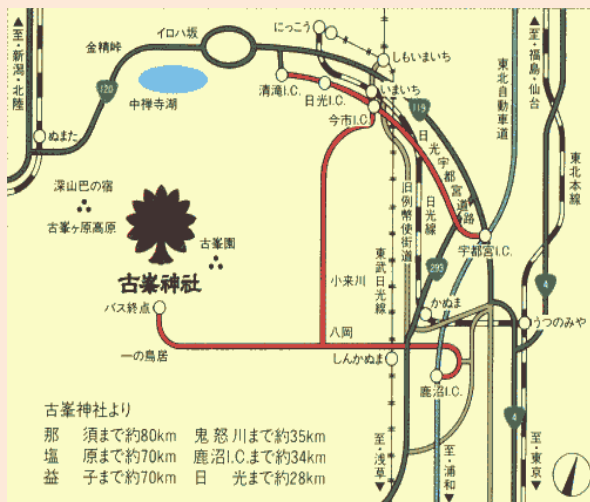
スペシャルゲスト！

狩野嘉宏 (かりのよしひろ)
横笛奏者(篠笛、能管)
国立音楽大学でフルートを学ぶ。30歳代半ばで篠笛に出会う。日本人の血が騒ぐような体験を通し、篠笛への思いを募らせていく。横笛奏者 鯉沼廣行に師事し、数年後篠笛での演奏活動を始める。各地で演奏活動を行う。宇都宮大学教育学部非常勤講師

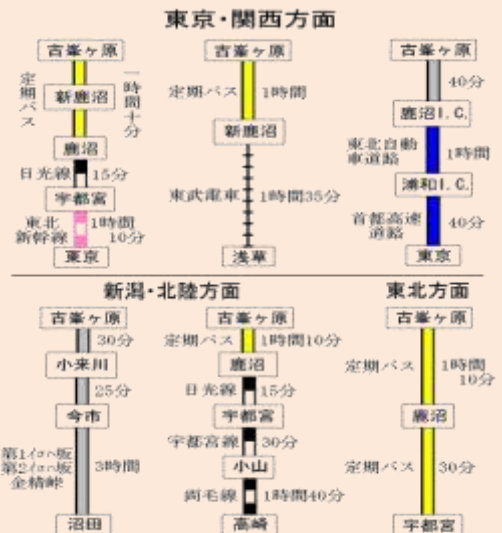


左から岡部賢二先生・中園美菜子先生
杉村美樹・豊嶋恵子・奥秋浩一先生

古峯神社周辺地図



県外からのアクセス



- * お申し込みをいただいた方に申込書、振込先、持ち物のご案内などをお送りいたします。
- * お振込確認をもってご予約完了とさせていただきます。