

「月のリズムでダイエット」著者・岡部賢二先生監修

第2回・吉野山プチ断食リトリート

～世界遺産の大自然でココロとカラダの自然治癒力を高めましょう～

「修験道」発祥地として皇族から一般の方々まで多くの信仰を集めてきた「吉野・大峰」。大自然全てを神仏として受け入れてきた日本人古来の心と精神を鍛える神聖な地で、ココロとカラダの老廃物をデトックスして、あなた本来の自然治癒力を高めませんか？

「月のリズムでダイエット」の著者・岡部賢二先生のメソッドで行う身体を癒すプチ断食。リトリートでは、エネルギーの高い場所でのアーシングレッスン、身近な食べ物を使った手当て法、そしてヒプノセラピーの珊瑚先生によるイメージンググループワークなど、日常に活かせる知恵と方法が学べます。

また適度な空腹で行う櫻本坊住職・司教による歩禪や本堂での勤行～瞑想で、浄化力も一層アップ！大自然に包まれながら本来の自分へと戻る機会へ、ぜひご参加ください。

2018年5月19日(土)～5月20日(日)開催

会場：櫻本坊（さくらもとぼう / 天武天皇建立・神仏習合修験道場）

奈良県吉野郡吉野町吉野山 1269（ホームページ：<http://www.sakuramotobou.or.jp/>）

● 交通公共機関ご利用の場合：

近鉄吉野線「吉野」駅最寄りのケーブル「千本口」駅から3分の「吉野山」駅下車、徒歩25分。

又は、ケーブル「吉野山」駅下車後、「奥千本」行きバスに乗り換え「竹林院前」下車、徒歩2分。

※最新情報は「吉野大嶺ケーブル株式会社」ホームページを参照下さい。<http://www.yokb315.co.jp/>

● お車ご利用の方は、駐車場をご用意致します。

受講料：33,000円（酵素ドリンク、飲み物、宿泊代、障害保険代、研修費用などを含む）

早割・ペア割 30,000円（2月末までにご入金の方、又は、2人以上で同時申し込みの方）

定員：20名

申込方法：以下①～⑥を明記の上、メールにてお申込下さい。保険手続の為、正確な情報が必要です。

①お名前（ふりがな）、②性別、③生年月日、④郵便番号・住所、⑤電話番号、⑥交通手段

● お申込み頂いた方には、後日申込書・振込先・持ち物等のご案内をお送り致します。

● お振込確認をもってご予約完了となります。

主催・お申込先：吉野山プチ断食リトリート事務局
(Email：moonandhealing@gmail.com・担当：林)

～このような皆様に、心からおすすめします～

ダイエットしたい・体質改善したい・デトックスしたい・自己治癒力を高めたい
直観力を高めたい・潜在意識を開花したい・自分が本来持っている力を活かしたい

スケジュール

【 1日目：5/19（土） 】

- 11：30 受付
- 12：00 開会式・オリエンテーション
- 12：15 第1講義「陰陽五行とプチ断食 ～ 月のリズムに上手に乗る方法」(岡部)
- 14：45 休憩
- 15：00 玄米甘酒の作り方(林)
- 16：00 世界遺産吉野山歩禅
「アーシングの仕方と効果について」(アーシング指導：岡部、コース案内：櫻本坊住職 巽良仁)
- 17：00 入浴・自由時間
- 19：00 こんにやく湿布のお手当て+ヒプノセラピーコラボレーショングループワーク
「腸と対話してインナーピースに繋がる ～ ぽかぽかと至福(思腹)の平和の世界へ」
(お手当て：岡部、ヒプノセラピー：珊瑚)
- 21：30 自己紹介タイム
- 22：00 就寝

【 2日目：5/20（日） 】

- 6：00 起床・梅醤番茶タイム
- 6：30 ふれあいマッサージ
- 7：30 勤行参加(櫻本坊住職 巽良仁)
- 8：45 休憩
- 9：00 第2講義「上弦の月のリズムに乗って ～ ワクワクの夏に向けて」(岡部)
- 10：30 休憩
- 10：45 香りの瞑想「ダルマからのメッセージを受け取る」(櫻本坊司教 巽伯舟・巽安寿)
- 12：30 休憩・アンケート記入
- 13：00 玄米スイーツを楽しみながらの懇親会・感想のシェアリング
- 14：00 現地解散

メイン講師プロフィール

岡部 賢二 (おかべ けんじ)

ムスピの会主宰。正食協会理事。全国でマクロビオティックの講演を行う。著書「マワリテメクル小宇宙」「月のリズムでダイエット」「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」などがある。

珊瑚 珠色 (さんご しゅいろ)

「RAINBOW ORB」「一般社団法人ターミナルヒプノアソシエーション」代表。奈良の地でヒプノセラピー専門のサロンとスクールを主宰。日本催眠学会評議員。スクール名は『前世療法』著者・ワイス博士によりつけられたニックネームに因む。<http://rainbow-orb.com>



世界遺産吉野大峯