

岡部賢二  
先生監修

腸の浄化でデトックス!

若返りとダイエット!

おすすめ!

心と身体の宿便取り!

パワースポットで充電!



温泉で癒し!

人生が変わる!

## 佐賀・温泉 プチ断食リトリート

春は心身のデトックスに最適な季節です! 医・食のプロから健康、若返りの秘訣を学び、温泉につかり、自然の中で心地よい“ゆらぎ”を取り戻しましょう。今回のプチ断食は甘酒や酵素ドリンク、夢千鳥特製の回復食を摂りながら行うので、お腹が空かず、楽しく実践できます。若返りやダイエット、体質改善、人生の軌道修正を目指す方、ぜひお集まりください。



2018年5月12日(土)~13日(日)

会場: 熊野川温泉 夢千鳥 佐賀県佐賀市富士町上熊川 288 TEL: 0952-51-0155

\*集合場所 フォレスタふじ 佐賀県佐賀市富士町大字古湯 2624 番地 TEL: 0952-58-2882

(初日のお昼の講座の会場です。)

\*佐賀駅もしくは高志館高校前から送迎あり【要予約】

【アクセス】天神から高志館高校前バス停車(西鉄高速バスで約60分)

参加費: 30,000 円(酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割: 28,000 円(3/31 までにご入金の場合) ペア割: 28,000 円(2人以上同時申込)

定員: 20 名

申込締め切り: 5/7 (月)

### ◆◆◆◆◆ 講師 ◆◆◆◆◆

**岡部賢二** 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やプチ断食セミナーを行う。  
著書に「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版)等がある。

**川原雅樹** 長崎大学医学部卒業 形成外科入局。西洋医学と東洋医学の融合を計り福岡にて開業。  
現在福岡川端にて統合医療・環境医療に専念する。健美工房ビル2F 昌樹医院院長。

**中並千真理** 健美工房代表。美容・鍼灸師。東洋医学で身体のバランスを整えることで、若返りのお手伝いをしています。

**仲ひろみ** マクロビオティック望診法指導士マスター、国際薬膳食育師3級、智能気功師免許、MI塾マクロビオティックインストラクター、ベジガーデン料理教室主宰。自宅での教室、出張講座を中心に活動中。

**武内美紀** MBC スクール主宰。「いくつになっても動ける体づくり」「病院通いを必要最低限に」をテーマに  
骨盤体操・ヨガ、メディカルアロマセラピー、セルフリンパケアの講座を開催中。 mbc-school.com

お申し込み・お問い合わせ先

**ベジガーデン料理教室 (仲ひろみ)**

〒818-0005 福岡県筑紫野市原 716-57 TEL: 090-5024-1969

E-mail: cafevegarden@gmail.com URL: vegegarden-jp.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。

5/12(土)

フォレストふじ集合

- 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 『月のリズムと陰陽五行を活用したプチ断食で心と体のリフレッシュ!』**
  - 14:00 休憩
  - 14:15 **第2講義 仲ひろみ 『腸美人レシピで運氣アップ!』**
  - 15:40 **セルフリンパヨガ 武内美紀**
  - 17:40 旅館に移動、チェックイン  
入浴・自由時間
  - 19:00 **ワーク 美と健康・若返りのための健美術 中並千真理 / 生姜湿布の実践 岡部賢二**
  - 20:30 交流会
  - 22:00 自由時間・入浴・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!

5/13(日)

- 6:00 起床
- 6:30 **森林セラピーウォーキング**
- 8:00 梅醤番茶作り  
休息・自由時間
- 9:00 **第3講義 川原雅樹 『生命エネルギーの時代がやってきた!』**
- 10:30 休憩
- 10:45 **第4講義 岡部賢二 『愛は化学物質だった! 皮膚と意識と腸の関係』**
- 11:45 アンケート記入
- 12:00 回復食 ~夢千鳥特製 糰(ホシイ)と温泉豆腐~
- 13:00 感想のシェアリング
- 14:00 解散



✂ (キリトリ線)

申込書 FAX: 0946-63-3041

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)