

琵琶湖プチ断食・満月リトリート

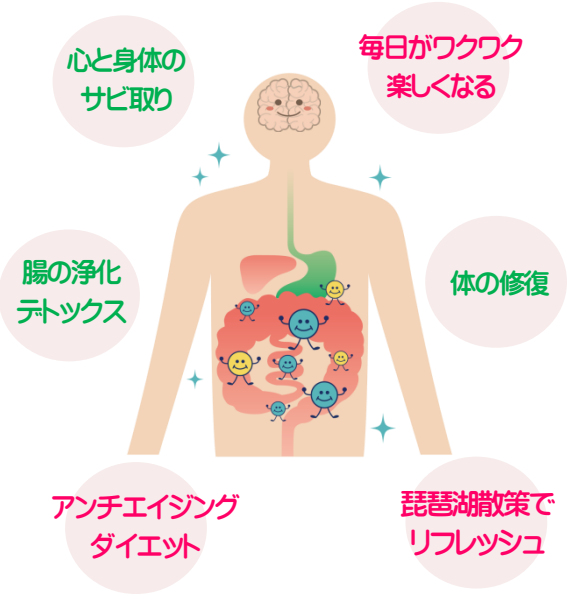
健康の秘訣は腸にあり！

腸は最大の免疫器官であり、第二の脳といわれるほど、私たちの体の中でも重要な部分です。腸内環境を整え、免疫力を向上させることは、肉体面だけでなく精神面での健やかさに繋がります。

酵素を使ったプチ断食は比較的空腹感が少なく、初心者でも簡単に始められます。さらに満月は、デトックス力が高まると言われプチ断食にはおすすめです。

琵琶湖散策やヨガ、先人の知恵・食べ物を使った手当て法など心身の浄化におすすめの内容が満載！

ぜひ、ご参加ください。



2018年10月25日(木・満月)～10月26日(金)

会場：宿屋きよみ荘（滋賀県大津市今堅田 3-25-13） Tel. 077-573-7111

*JR 堅田駅からは約 20 分（徒歩）、江若バス西地区ローズタウン線「真野浜」バス停下車

参加費：28,000 円（酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む）

【前泊も可能です。参加費 + 5,000 円（お粥の導入食あり）】

早割（8 月末までにご入金）25,000 円 ペア割（2 人以上同時申込時 おひとりさま）25,000 円

リピート割（前回参加者でテキスト持参の場合）1,000 円引き

定員：20 名 申込締め切り：10/18 (木)

【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、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」廣済堂出版、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）がある。

谷口 佳世 万病克服の運動療法「自彊術」の指導資格取得後、指導にあたる。1996 年「ここから会」を立ち上げる。同年 ATC エイジレスセンター（大阪 南港）にて自彊術講座を開催（至 2001 年）。NGO 団体「ピースボート」に船内講師として乗船し、世界一周の乗客に自彊術を指導する。1997 年「快医学」ステップセミナー修了。2001 年に「ここから通信」を創刊。現在（2016.8）175 号を数える。2009 年には、安心・安全の I PMヘナと出会い、家庭療法を広める講座など開催している。著書に「まあるくまあるくこころとからだ」がある。

お申し込み・お問い合わせ先

料理教室「いただきます」

岡 一美

〒520-0512 滋賀県大津市大物 730-31-302

TEL: 080-3789-6080

E-mail: macrobi.shiga@gmail.com



お申し込みいただいた方には
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

10/25 (木・満月) ※現地集合

- 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 「心とからだをリセットするプチ断食」
- 14:00 休憩
- 14:30 ワークショップ① 谷口 佳世「快療法のワーク～金魚運動～・温熱療法（アイロン温熱）の実践」
- 16:00 琵琶湖散策
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 ワークショップ② 岡部賢二 「食べ物を使った手当て～生姜湿布」
- 21:00 休憩
- 21:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝

岡部賢二
先生監修

10/26 (金)

- 7:00 朝ヨガ 今井 美紀 「目覚めすっきり！湖岸で朝ヨガ」
- 8:00 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 9:00 第2講義 谷口 佳代「LET(ライフ・エネルギー・テスト)でイノチを守るための体の声を聴く」
- 10:00 休憩
- 10:30 第3講義 岡部 賢二「潜在能力を開花させるプチ断食～幸せ回避症と苦楽の法則」
- 12:00 休憩・アンケート・感想のシェアリング
- 13:30 終了



～プチ断食の感想～

◆2日目の朝、肌のきめが細くなっているように感じました。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。今回、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。

◆全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がいら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。

【特別講師】今井 美紀 滋賀県守山市在住、ヨガ講師。子どものころ母親が習っていたヨガは遊びの一つで、エアロビクスやダンスのインストラクターとなる。楽しいながらも無理をして身体を痛め、整体や針に通いながらレッスンをする自分に疑問を感じ、心身のケアになり昔からなじみがあるヨガに強くひかれ本格的に勉強。今では生活の一部として、自分自身の練習を大切に日々勉強中。身体にアプローチして心にも響くヨガを指導。資格：健康運動指導士

☎ (キリトリ線)

申込書 (FAX: 077-573-7011)

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	自家用車 ・ 公共交通機関 ・ 送迎希望		前泊希望 (別途5,000円)		レポート (資料持参)	
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、生年月日は正確をお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)