

心と体のリフレッシュ！ たまには体のメンテナンスをしませんか？

南伊勢プチ断食リトリート

ご要望にお応えして、南伊勢で初めてのプチ断食を開催！

マイナスイオンたっぷりの自然環境の中で、散策、セラピー、手当て法によるデトックス体験ができます。

エネルギーの高い場所での断食は一層デトックス力が高まります。また、酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は、比較的空腹感もなく、体の浄化をスムーズ行うので、初心者にもおすすめです。他にも体の内側からきれいになれるマクロ美フード（ドリンク）も用いることで、腸をきれいにし、若返りを実感していただけます。

自然散策やヨーガ、癒しの手当て法で夏の疲れをリセットし、ココロと体を解放させてみませんか。



2018年9月29日(土)～9月30日(日)

開催場所：**浮島パークなんとう**

三重県度会郡南伊勢町道方 370

TEL：0596-77-1555

(アクセス) 伊勢市駅より三交バスで60分(浮島パーク口下車)

参加費：**30,000円(税込)** ペア割 **28,000円(税込)**

早割 28,000円(税込) **7/31までにご入金の場合**

定員：**15名**



《講師》

岡部賢二 ムスピの会主宰。正食協会理事。食育やマクロビオティックに関する講演、プチ断食セミナー講師として全国で活動。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会発行)「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)などがある。

《講師》

河野修一 生命の無限の可能性の探求者、魂の整体師。瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者。元・福岡県立大学看護学部ヒーリング論非常勤講師。国内外でヒーラー養成講座やリトリートを精力的に開催している。メルマガ「ヒーリングハンドの教科書」好評配信中！

お申込先：**菜食ゆにわ**

三重県多気郡多気町片野 1213

TEL：0598-49-2812 携帯：090-4080-6397

E-mail：saisyokuyuniwa@yahoo.co.jp

《講師》

野崎和美 ラトナヨガ代表。日本ヨーガ療法学会療法士。古来インドの智慧であるヨーガを基本に、各自が精神面・身体面のセルフメンテナンス(自己解決力)を高められるような指導を行う。また、アーユルヴェーダ理論も取り入れながら、季節や各自の体調を考慮したレッスンスタイルは初心者から経験者まで幅広い層に人気。

スケジュール

9/29(土)

- 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「月のリズムでプチ断食～心と体の若返りの秘訣」
- 14:00 休憩
- 14:30 第2講義 河野修一「一線を超える勇気が人生を癒す」
- 16:00 散策
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 岡部 賢二 体温を上げ、免疫力を高める手当て法のワークショップ（生姜湿布などの実践）
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝

9/30(日)

- 7:00 朝のマイナスイオンを浴びながら自然散策
- 8:00 リンパの流れを良くし、断食効果を増すヨガの実践
- 9:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
- 10:00 第3講義 河野修一「向こうと繋がる意識で生きる」
- 11:30 休憩
- 11:45 第4講義 岡部賢二「脳疲労をとり、自然脳を取り戻す～ゆらぎの生き方」
- 12:45 アンケート・感想のシェアリング
- 13:30 解散

おすすめポイント！

- *最近、トキメキや幸せ感が感じられない。
- *リラックスしたくてもできない
- *充実感や満足感がない
- *ストレスをかかえている
- *感情を上手にコントロールできない
- *過食の傾向がある
- *判断力が鈍っている
- *お腹がいつも張っている
- *体がいつも緊張している
- *体が疲れやすい

✂ (キリトリ線)

申込書 (FAX: 0598-49-2468)

氏名	フリガナ	生年月日	昭和	平成	性別
			年	月	
住所	〒				
電話	()	FAX	()		
携帯		E-mail			
交通手段	自家用車 ・ 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。

*メールの場合は申込書の必要事項を記載の上お申込ください。(E-mail: saisyokuyuniwa@yahoo.co.jp)

*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)

*お申込いただいた方には、後日詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。