

岡部賢二先生

監修

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？

# 愛知プチ断食リトリート in 伊良湖

絶景の海が見渡せる自然環境の中で、プチ断食を体験してみませんか。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。体の内側からきれいになれるマクロ美フード（ドリンク）を併用することで、腸をきれいにし、若返りを実感していただけます。

自然環境の中で、プチ断食をしながらのアーシングやセラピー、ヨガ、手当て法によって、一層デトックス効果を高めることができます。愛知では、初の開催となりますので、ぜひお集まりください。



## 2018年7月28日(土)～29日(日)

開催場所：**オーガニックの宿・民宿丸栄**

〒441-3624 愛知県田原市伊良湖町宮下 2822-23

TEL: 0531-35-1390

(アクセス)

JR 豊橋駅から直通路線バス伊良湖行きゴルフ場前下車徒歩1分

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

**早割 28,000**円(税込) 6/15までにご入金の場合

定員：**20**名

申込期限：**7/20**



《講師》

**岡部賢二** ムスピの会主宰。正食協会理事。

全国で食・マクロビオティックに

関する講演やプチ断食セミナー講師として活動。

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》

**安竹許由** 玄気(自然食品店)、

ナチュラルケア鍼灸治療院、

ベジカフェロータス代表。

2歳よりマクロビオティックで育つ。米国の分子栄養学を学び、食事指導と施術を行う。趣味は料理、行き当たりバツ旅。

**安竹直美** 理化学研究所での研究人生から一転、温熱に感動し温熱施療師に。趣味はベジのお菓子作り。



お申込先

**ベジカフェロータス**



〒440-0831 愛知県豊橋市 西岩田6丁目16-12

TEL 0532-69-0880 FAX 0532-69-0656

E-mail: [info@vegecafe-lotus.com](mailto:info@vegecafe-lotus.com)

<http://www.vegecafe-lotus.com/>

\*お申し込みはお電話・メール・FAXにて承ります。

お申し込みについて

メール・・・裏面の申込書にある必要事項を記入の上お送りください。

FAX・・・裏面の申込書にある必要事項を記入の上、切らずにFAXしてください。

後日、詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。

注意事項

◆参加費のご入金を以って、受付完了となります。

◆早割の適用は期限内のご入金の場合になります。

## スケジュール

7/28  
(土)

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 **第1講義 岡部 賢二「月のリズムでプチ断食～空腹が人を健康にする」**
- 14:30 休憩
- 15:00 **癒しの時間～シンギングリンで体の波動を整える**
- 16:00 砂浜でアーシング（静電気を放出し、大地のパワーを充電！）
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 **手当て法のワーク 岡部 賢二**  
身近な食べ物を使った手当てでデトックス（生姜湿布による温熱療法の実践他）
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝



7/29  
(日)

- 7:00 散策（太陽と海、砂浜のゆらぎで自然のリズムを取り戻す！）
- 8:00 ヨガ（体の緊張を解きほぐし、心を解放する！）
- 9:00 胃腸の働きを整える梅醤番茶タイム・休憩
- 10:00 **第2講義 岡部賢二「腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる！」**
- 11:15 休憩
- 11:30 **岡部賢二・安竹夫妻のトークライブ「激動の時代を迎える中で、生きる力を高める秘訣とは！」**
- 12:30 アンケート・感想のシェアリング
- 13:30 解散



《特別講師》

### 加藤裕美

米国NTI 認定栄養コンサルタント。  
温熱施療師。シンギング・リンセラピスト。  
個性心理学認定講師。  
愛知県豊橋市で「ことえ温熱療法院」を開業。  
シンギング・リンで波動を整え、体を芯から温めながら、心のあり方、食養生、陰陽五行から導き出される個々の宿命も合わせ、様々な角度から幸せな生き方を提案。



《特別講師》

### 中島ちあき

Seeds yoga 代表。  
ヨガインストラクター。  
kushi マクロビオティックインストラクター。  
思春期のアトピー悪化により、心身の健康について深く考える。呼吸と身体を調えること、暮らしを整える事で健康でハッピーに生きることができると感じています。（豊橋にて新スタジオ OPEN！）



✂ (キリトリ線)

申込書 (FAX: 0532-69-0656)

氏名	フリガナ	生年月日	昭和 ・ 平成			性別
			年	月	日	
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。					

\*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）