

奥会津・満月期プチ断食セミナー

みなさんは、胃腸の気持ちになって考えてみたことがありますか。毎日飽食・過食を続けていると、しだいに胃腸の負担が増え、ヘトヘト状態になってしまいます。時には、胃腸にも有給休暇を与えましょう。

酵素や玄米甘酒を飲みながら行うプチ断食は、内臓を休め、長年溜め込んで来た老廃物を浄化するだけでなく、胃腸の消化吸収力を高めてくれます。

胃腸が休まると、精神的にも落ち着いて、不安や心配といったネガティブな気持ちが一扫されます。

ぜひ、心と体のリセット法として、プチ断食リトリートにチャレンジしてみませんか！ヨガや身近な食べ物を使った手当て法、散策の時間もあり、心地よいデトックス体験ができます。ぜひお集まりください。

胃と腸を休め
体の修復

ブナの原生林
リフレッシュ

先人の知恵で
体のメンテナンス



ヨガと瞑想で
体と心を整える

癒しの音楽で
リラックス

開催日：**2018年9月22日(土)～24日(月・振休)**

会場：**叶津番所** 〒968-0415 福島県 南会津郡只見町 叶津字居平 456
TEL：0241-82-2407

*千葉駅（7：00 集合）と宇都宮駅（10：00 集合）から送迎バスをご用意しています。（要予約）

*送迎希望者は参加費とは、別に10,000円が必要です。（千葉駅から往復10,000円、宇都宮駅から往復5,000円）

参加費：**48,000円**（2泊3日） 子供**25,000円**（小学生以上可）

（宿泊費、酵素代、ハーブドリンク代、研修費用、保険料を含む）

*お得な早割（8/31までのご入金）、ペア割、福島県民割引（**46,000円**）

定員：**20名**（現地集合・現地解散可）



講師：**岡部賢二**（プチ断食・手当て法指導）

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健康指導を行う。

著書に「マワリテメクル小宇宙」（ムスピの会出版）、

「月のリズムでダイエット」（サンマーク）、

「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）など

がある。

特別講師：**坂本知忠**（瞑想指導）

日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長、NPO 法人沖ヨガ協会講師。何度もインドに渡り現地修行者のワークショップ

を受け実践すると同時に、国内外にプレクシャ・メデイテー

ーションを広める。現在は福島県指定重要文化財・古民家

「叶津番所」（只見町）を活用し保存する活動を展開。著書

に「勝利者の瞑想法」（日貿出版社）などがある。

講師：**森山幹麗**（ヨガ指導）

くつろぎ工房主宰。日本 CI 協会マクロビオティック・ヨガ教室主任講師。千葉県夷隅郡大多喜町にて、マクロビオティックの農家民宿、代々続く自然食品店の経営と共にマクロビオティックとヨガの普及活動を行う。

お申込み・お問合せ

くつろぎ工房 森山幹麗

千葉県夷隅郡大多喜町横山 620-1

E-mail: kutsurogi-pc@nifty.com

Tel: (090) 9433-4022

*お申し込みはメールでお願いします。

協賛 **マクロビオティックサロン HAPPY TABLE** 杉村美樹
栃木県宇都宮市

9/22 (土)

- 13:30 現地集合 (送迎希望者は7:45分に千葉駅)
14:00 開会式 オリエンテーション
14:30 導入食(玄米小豆粥)
15:00 第1講演 岡部賢二
「身も心もリセットできるプチ断食」
17:00 温泉タイム・自由時間
19:00 ヨガ 森山幹麗・ 瞑想 坂本知忠
20:30 懇親会
22:00 就寝

9/24 (月)

- 6:00 起床
6:30 ヨガ 森山幹麗・ 瞑想 坂本知忠
8:00 梅醤番茶タイム
9:00 対談(坂本知忠・岡部賢二・森山幹麗・上村優美子)
「月のリズムで丁寧に暮らそう」
11:00 回復食 (小豆玄米粥)
12:00 体験発表～プチ断食を終えて感じたこと～
13:30 解散

対談ゲスト

上村優美子

マクロビオティック教室「菜食健美」主宰。てのひらセルフケア協会認定 龍村式指ヨガインストラクター。リマクッキングスクール師範科卒業。16歳の時に大病を患い、マクロビオティックの世界へ。不妊治療2年、体外受精を経験する。その後、医学では不可能と言われた自然妊娠、自然出産で子供を授かる。現在、浅草ビーガンレストラン『かえもん』にて、毎月指ヨガとお手当ての指導を行う。

9/23 (日)

- 6:00 起床
6:30 ヨガ 森山幹麗・瞑想 坂本知忠
8:00 梅醤番茶タイム
9:00 第2講演 岡部賢二
「ゆっくり、のんびり、自然のリズムで暮らす」
11:00 エコパーク巡り
～ブナの原生林と只見川源流散策～
温泉入浴
16:00 第3講演 岡部賢二
「宿便取りのための生姜湿布のワーク」
18:30 コンサート (福田正二郎)
20:00 囲炉裏を囲んで懇親会
21:00 玄米甘酒タイム
22:00 就寝



只見エコパーク 平成26年に人と自然との共生の実現を目的とするユネスコのMAB(人間と生物圏)計画における生物圏保存地域(ユネスコエコパーク)に認定。只見の放射線量は、千葉県より低いことが確認されており、安全性は問題ありません。

スペシャルゲスト

福田正二郎 1951年佐世保市生まれ。

ギタリストであり音楽家。

父の影響で3歳からギターに親しみ、小学生の時にはクラシックギターに目覚める。

中学生から作曲を始め、高校時代にはバッハを中心とした音楽理論の研究に入る。作曲は3000以上にも及び、TV番組やCMでも使用される。1995年には、実力のある演奏家のみ実現可能なサントリーホールでコンサートを行う。2004年からは福島を拠点に活動を行う。



Fax : 0470-62-6699

氏名	フリガナ	住所	〒
TEL		FAX	
携帯		E-mail	
交通手段	自家用車	公共交通機関	送迎希望 (千葉駅 10,000円 ・ 宇都宮駅 5,000円) *乗車場所を○で囲んでください。
備考欄			

※お申し込み頂いた方には、後日詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。