

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？

岡部賢二先生
監修

長野プチ断食ヒーリング

マイナスイオンたっぷりの自然環境の中で、夏の疲れをリセット！
エネルギーの高い場所でのプチ断食は一層デトックス力が高まります。
酵素や玄米甘酒を使って行うので、比較的空腹感が少ない上、スムーズに体の浄化が行われ、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、若返りが実感できます。

目の前に広がる北アルプスを眺めながら、白樺並木を散策、そして夜は天然のプラネタリウム満喫。ゆったりとした時間の中で、ココロと体を解放させてみませんか。



2018.11.10(土) ~ 11.12(月)

開催場所：^{そら}時空の杜

長野県須坂市大字仁礼字峰の原 3153-3

TEL: 0268-71-5691

アクセス：(北陸新幹線) 上田駅 → (バス) 菅平高原ダボス

*菅平ダボスから送迎有り (要予約)

参加費：**52,000** 円 (税込)

早割 49,000 円 (税込) 8/31 までにご入金の場合

オプションで1泊2日も可能です。35,000 円 (税込)



定員：**15** 名

《講師》

岡部賢二 (おかべけんじ) 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 (かわのしゅういち) 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：**自然医学整体研究所**

河野修一

TEL: **090-3609-3717**

E-mail: healing.jp@gmail.com

*お申し込みの際は裏面をご確認ください。

《講師》

刀根健 (とねたけし) 産業カウンセラー、T A 上級インストラクター、メンタルヘルスコンディショナー。肺癌ステージ 4、および全身転移癌という生命の瀬戸際の危機からの復活を経て、価値観が大転換する。その体験から得た気づきや、幸せな生き方のコツを各地でシェアしている。著書：ストローク・ライフのすすめ (フォーメズ出版) がある。

スケジュール

11/10

(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～心と体の若返りの秘訣
14:30 休憩
15:00 **第2講義 河野修一**
一線を超える勇気が人生を癒す
16:30 入浴・自由時間
20:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
21:00 就寝



11/11

(日)

- 7:00 マイナスイオンを浴びながらの自然散策
9:00 内臓を強化する梅醤番茶作り体験・休憩
10:00 **第3講義 刀根健**
ガンの完全治癒から学んだ生命のメッセージ
11:30 **ワークショップ 河野 修一** 潜在意識と対話するグループヒーリング
14:00 自由時間(散策・個人セッション) *個人セッションは希望者のみ
17:00 入浴・自由時間
19:00 **ワークショップ 岡部 賢二**
体温を上げ、免疫力を高める手当て法(生姜湿布の実践)
21:00 交流会



11/12

(月)

- 7:00 マイナスイオンを浴びながら自然散策
8:00 **ハートジャイロ瞑想解説と実践 河野修一**
9:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
10:00 **第4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5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



注意事項

参加費のご入金を以って、お申込完了となります。
早期割引の対象は期限内のご入金に限ります。

お申込方法

メールもしくは、お電話でお願いします。
メールの場合は、下記の必要事項を記入して下さい。

必要事項

お名前・フリガナ・性別・生年月日・郵便番号・住所・電話番号・メールアドレス・交通手段・健康状態(持病など)

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

