

2019年5月開講
プチ断食マイスター
養成講座

こんな方におすすめ

- 過食や肥満で悩んでいる
- 胃腸が弱くて食べても太れない
- 生活習慣病で困っている
- 自己の健康管理をしっかりやりたい
- 人間関係で日々悩んでいる
- 素敵なパートナーや人脈を得たい
- 人生をバージョンアップさせたい
- ご家族などの周りの方を幸せにしたい

講師プロフィール



岡部賢二（おかべ けんじ）

ムスピの会主宰・正食協会理事・フード&メディカル
コンサルタント・日本玄米正食研究所所長

美しい生き方の哲学をマクロビオティックや陰陽五行論、宇宙の周期律、深層心理学、カタカムナ（潜象物理学）を基に指導。2006年からプチ断食宿泊セミナーを手がけ、毎年全国で10回以上のプチ断食セミナーを開催中。主な著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」（ムスピの会出版）、「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」（パルコ出版）などがある。福岡県朝倉市在住。



林 富美（はやし ふみ）

プチ断食マイスター協会京都支部代表
正食クッキングスクール指導員
KUSHI 認定マクロビオティックインストラクター
国際中医薬師・望診指導士上級プロフェッショナル

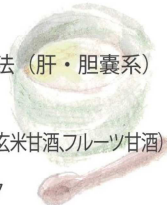
植物油脂のひとつとして多くの食品に使用されているパームオイルの体と自然環境との関わりを学ぶワークショップへの参加をきっかけに「食と心身と自然環境との関連性」に興味を抱き、自然と共存した美しい生き方の一つである「正食」道を歩み始める。正食クッキングスクール本校にて初中級クラス担当。岡部賢二先生監修吉野山プチ断食リトリート事務局・クッキングデモ・ボディワーク担当（2017年・2018年）

第1回 5月11日（土）
プチ断食の効用・効果的なやり方を学ぶ

- プチ断食バリエーション
～玄米甘酒、酵素、葛による3つのプラン
- 体質別の実践法 タイプ別のプランニング
（瘀血（実証）・冷え（虚証））
チェックシートの使い方
- 性格や体質を見極める五行の望診法（肝・胆嚢系）
チェックシートの使い方

手当て「甘酒」

- 体質に合わせた甘酒作り（ヨモギ入り・葛入り玄米甘酒、フルーツ甘酒）
- プチ断食用酵素ドリンク作り
- 生姜シップによる温熱療法のワーク

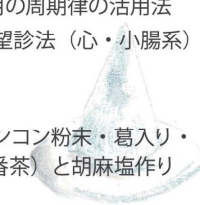


第2回 6月23日（日）
月の周期律を活用したプチ断食について

- 月の周期律と五臓との関係
月のリズムによる月2回と月4回のプチ断食実践法
- 瘀血と冷え、タイプ別による月の周期律の活用法
- 性格や体質を見極める五行の望診法（心・小腸系）
チェックシートの使い方

手当て「塩」

- 体質に合わせた梅醤番茶（レンコン粉末・葛入り・大根おろし、唐辛子入り梅醤番茶）と胡麻塩作り
- 還元塩を用いた入浴法



第3回 8月10日（土）
太陽の周期律を活用したプチ断食について

- 二十四節季と土用の時期を活用したプチ断食の効用
- 太陽の周期律を活用した3日間のプチ断食プランニング
- 性格や体質を見極める五行の望診法（胃・脾系）
チェックシートの使い方

手当て「葛」

- 体質に合わせた葛ドリンク
（葛溶き味噌汁・米・麦・八丁味噌）と
葛入り玄米甘酒プリン作り



タイムスケジュール

- 10:00～11:00 プチ断食の効果的なやり方の
プランニング（岡部賢二）
- 11:00～12:00 体質の診断法（五行の望診法を用いた
カウンセリング法）
- 12:00～13:30 体質別プチ断食ドリンクの作り方のワーク
- 13:30～15:00 プチ断食の効果をも高める
手当ての実践ワーク
※天気の良い日に、京都御所まで散策し、アーシングの
体験をしていただきます。
- 15:00～16:00 シェアリングタイム

玄米甘酒などを飲みながらプチ断食で
1日過ごす体験をしていただきます。

卒業資格

毎回5問程度の設問と、プチ断食の体験レポートを毎回メールにて提出していただきます。1問につき文字数は200字～300字、体験レポートは400～500字程度。3日以上プチ断食体験のレポートと、受講期間中にどなたかをプチ断食指導された体験レポートの提出が必須です。レポートの内容を審査の上、認定証を授与いたします。欠席の場合は講義録CDと資料をお送りしますが、プチ断食マイスター認定（卒業）は次年度欠席の回の再受講後になります。（別途代替受講料が必要）

特典

- プチ断食マイスター認定書の授与
- メルマガにて継続的に情報配信
- プチ断食ドリンク各種を卸価格にて仕入れ可能
- HPにて卒業生主催のプチ断食セミナーの情報告知をサポート
- 卒業生が主催するプチ断食セミナーのチラシ作成のサポート
- プチ断食指導で困った際はメールにてフォロー
- カウンセリングのためのチェックシートを無料で利用可能