

心と体のリフレッシュ！ 胃腸を休め体の修復力UP！

岡部賢二先生
監修

愛知プチ断食リトリート in 伊良湖

絶景の海が見渡せる中で、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。

2019年7月27日(土)～28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月15日までにご入金の場合

定員：**20名** 申込期限：**7月20日**



<講師> **岡部賢二** ムスビの会主宰。正食協会理事。

全国で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」（ムスビの会出版）、「月のリズムでダイエット」（サンマーク出版）、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」（廣済堂出版）、「からだのニオイは食事で消す」（河出書房新社）、「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> **千代里** 1976年滋賀県出身。大学卒業後、幼い頃から憧れた花柳界へ。新橋芸者として、お披露目後一年でお花代の売り上げNO.1になる。芸者を引退後に出版した『捨てれば入る福ふくそうじ』が人気を博し、エッセイストとしての活動を開始。独特の話し方と雰囲気がロコミで話題を呼び、現在は全国で講演活動を行う。一児の母。著書に『親子で楽しむ季節のことば』（長崎出版）『捨てれば入る福ふくそうじ』（SDP）『マクロビオティックできれいになるレシピ』（扶桑社）『福ふく恋の兵法』（SDP）がある。

お申し込み

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

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

*お申し込みはお電話・メール・店頭にて承ります。

お申し込み方法

メールもしくは電話、直接店舗にてお申し込みください。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

- 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 **第2講義 眞田也守志**
発酵食品と腸内環境の重要性
- 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

7/27
(土)



特別講師

眞田也守志 1966年香川県出身。外資系コンピュータメーカー、無添加スूपメーカーの営業を経て、(株)黒怒に入社。スूपメーカー時代に黒怒の佐野現会長の紹介で NPO ユーアイクラブの全国大会に参加し多田博士に出会う。黒怒に入社後、第一酵母で研修を受け営業代行として活動。2013年に(株)黒怒の代表取締役社長に就任。また NPO ユーアイクラブの理事として全国でコーボンと腎臓と肝臓の温冷湿布の普及活動中。

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！)



- 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3講義 千代里**
捨てれば入る福ふくそうじ
- 11:30 休憩
- 11:45 **第4講義 岡部賢二**
腸が変われば意識が変わる ~幸せ回避症と苦楽の法則
- 12:45 アンケート・感想のシェアリング
- 14:00 解散

7/28
(日)



こんな方におすすめ！

- *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



過去に参加された方の感想

*初めての断食で、「お腹がすくのではないか」「倒れたりするのではないか」という不安がありました(笑)が、とにかく楽しい。日頃の生活の中では食べる事が当たり前になり過ぎていて、食事を抜くと言うことがなかなかできずにいましたが、今回のセミナーに参加して、心地よく、楽しく断食できることを体験して、普段の生活の中に断食を取り入れていきたいと思いました。

*2日目の朝、肌のきめが細かくなっているように感じました。多少頭痛も感じましたが、胃腸が動いているという心地よさを感じました。

*全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がいらっていると感じていたのが、断食する事で、そこに神経を使わない分、他に意識が広がった感覚です。