

新潟で初の開催！

新潟プチ断食リトリート

プチ断食で執着などの不要なデータを初期化し人生の軌道修正！

あなたは今の人生に満足していますか？

近年の自然災害や様々な苦難は、わたしたちの価値観を変えました。

本当に大切なものは、目に見えるモノではなく、目に見えないモノだと。

健康法も、これまでの栄養を補うことから食べずに浄化する方法が注目されています。

手放すと入ってくるのが宇宙の法則。

自然の中、ゆったりとした時間の中でプチ断食を行うことで、体が軽くなるだけでなく、

こころの中のモヤモヤが晴れ、解放感を味わうことができます。

また、薬や機械を使わない手当て法やエクササイズをプラスすることで、疲れた体を癒してくれます。

酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は、比較的空腹感もないので、誰でも気軽に実践できます。

開催日：2020年9月12日(土)～13日(日)

会場：蔵の宿 **菱風荘**

新潟県新潟市北区前新田乙 364-1

TEL 025-388-5314

<http://park1.wakwak.com/~ryoufusou/>

JR 白新線 豊栄駅より タクシー：約7分

新新バイパス 豊栄ICより 約10分

日本海東北自動車道 豊栄新潟東港ICより 約7分

* 宿泊は大部屋になります。

* 部屋着、洗面道具の備え付けはございません。

参加費：35,000 円(税込) **ペア割 33,000 円(税込)**

早割 33,000 円(税込) 7/31 までにご入金の場合

定員：20名

講師プロフィール

岡部賢二 ムスビの会主宰、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」(ムスビの会発行)「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。

井上真由美 MIBELCARE センターマリーゴールド主宰、日本ホメオパシー医学協会認定ホメオパス、一般社団法人日本看取り士会認定看取り士、一般社団法人日本グリーフ専門士協会認定グリーフ専門士、いのちキラ希望の風フェスタ共同代表(福島原発事故後の保養活動)、看護師

自然と健康を繋ぎ、いのちに優しい生き方に寄り添うことと、穏やかな死を支える看取りをライフテーマとしてドイツ発祥のホメオパシー療法を続けながら、各地で講演活動を行う。

Aggie 髙尾直子(あぎおなおこ) 20歳に受けた健康診断で「糖尿病予備軍」が発覚し、それをきっかけに食事と運動に関心を持つ。偶然出会ったベリーダンスに魅了され、東京・新潟・福島のカルチャーセンターで講師として活動。高齢者への指導をきっかけに「誰にでも安全で効率の良い身体の使い方」を追い求め、ホネナビの前身「ナンバ式骨体操」に出会う。長谷川智氏の元で学び、「骨ナビ ZEX 体操認定インストラクター」取得。現在、カルチャーセンターで骨ナビ講座を開講。ベリーダンサー向けの「骨と身体のワークショップ」は好評を得ている。

お申込み・お問合せ方法

食・心・身体 命を育むハート育プロジェクト

ムスビの会新潟支部

ホリスティックサロン ラ・クルール内

mail:nakano.l.c@gmail.com

*メールの件名に「新潟プチ断食リトリート」と明記し、お名前・フリガナ・郵便番号・住所・電話(携帯)をご記入の上、お申し込みください。後日、詳しい案内をお送りいたします。

9/12 (土)

- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 12:30 第1講義 岡部賢二
「プチ断食でデトックス～酸化から還元の時代表（アクエリアス）へ」
- 14:00 休憩
- 14:30 第2講義 井上真由美
「生まれてから死ぬまでに大切なたった7つのこと」
- 16:30 散策・入浴・自由時間
- 19:00 岡部賢二
身近な食べ物を使った手当て法～身体を癒す生姜を使った温熱療法の実践
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会
- 22:00 夜空を見ながら休息・就寝



おすすめポイント！

- ★胃腸を休めて、体のメンテナンス
- ★昔なつかしい風景の中でデジタルデトックス
- ★自然の中での心身を解放
- ★発酵飲料（酵素や甘酒）を使うので空腹感ゼロ
- ★思考がクリアになり、直観力が冴える



9/13 (日)

- 6:00 起床
- 6:30 散策
- 7:30 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
- 8:00 骨ナビ Aggie
骨格を整え疲れない体づくり
- 9:30 休憩
- 10:00 第3講義 岡部賢二
「潜在意識の法則が分かれば人生が変わる
～幸せ回避症と苦楽の法則」
- 11:00 感想のシェアリング
- 12:00 解散

過去に参加された方の感想

- ・胃腸を休めるためという、軽い気持ちで参加したら思いのほか、深くて、体だけでなく、心の変化に驚いた。また、参加者の皆さんがとてもやさしく、リラックスして過ごせました。
- ・他の断食をしたときは、頭がクラクラして、冷えるので私には合わないと思ったが、今回は心も体も全て心地よかったです。これからもこの心地よさを大切にしたいです。
- ・1日目は頭の前が重く、少し頭痛や眠気もあったが、2日目は心もからだもスッキリしていました。さらに2日の間、特に食べたい欲求も起きずびっくりしました。
- ・自宅で1人でやるより、大勢でやるプチ断食は、あっという間で、楽しかったです。
- ・いつもは食欲旺盛な私が、まったくお腹が空かずに、何か違う満たされている気がしました。
- ・きれいな星空や川のせせらぎ、非日常、でも懐かしい景色に癒されました。久しぶりに断デジでき、ゆったりした時間を過ごせました。

