

心と体のリフレッシュ！ たまには体のメンテナンス！

# 南伊勢プチ断食リトリート

マイナスイオンたっぷりの自然の中で、長年がんばってきた体を癒してあげませんか。  
自然散策やセラピー、ヨガ、食物を使った手当て法、マクロビドリンクを使ったプチ断食でこころと体をリセットし、人生の軌道修正の第一歩を踏み出しましょう！

エネルギーの高いパワースポットで行う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、誰でも気軽に実践できます。

体にため込んでいた汚れをデトックスすると、こころの中にあったモヤモヤが消え、トキメキ感が蘇り、毎日が楽しくなります。このリトリートでは、こころと体をリセットしながら潜在意識のデータを書き換え、日々嬉しく、楽しく、ありがたく、幸せに生きるための秘訣をお伝えします。

2021年9月25日(土)～9月26日(日)

開催場所：浮島パークなんとう

三重県度会郡南伊勢町道方 370

TEL: 0596-77-1555

(アクセス) 伊勢市駅より三交バスで60分(浮島パーク下車)

参加費：33,000円(税込) ペア割 30,000円(税込)

早割 30,000円(税込) 8/15までにご入金の場合

定員：20名

申込締切：9/17(金)



## 講師

**岡部賢二** 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。

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

お申込先

## 菜食ゆにわ

三重県多気郡多気町片野 1213

TEL：0598-49-2812 携帯：090-4080-6397

E-mail:saisyokuyuniwa@yahoo.co.jp

## スケジュール

9/25 (土)

11:30 受付

12:00 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・海上散策（真珠養殖見学）

16:00 第2講義 村井俊雄

「いずれ訪れる介護に備えて ～Happy 介護のススメ」

17:00 井上香澄

筋肉をゆるめ体の滞りを流すセルフリンパケア

17:15 入浴・自由時間

19:00 岡部 賢二

体温を上げ、免疫力を高める手当て法のワークショップ

（生姜湿布などの実践）

21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪

22:00 就寝

9/26 (日)

7:00 朝のマイナスイオンを浴びながら自然散策

8:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩

9:00 野崎和美

リンパの流れを良くし、断食効果を増すヨガの実践

10:30 第3講義 岡部賢二

「潜在意識のデータを書き換えるプチ断食～

幸せ回避症のメカニズムと自分でできる開運の秘訣」

12:00 休憩・アンケート記入

12:30 感想のシェアリング

13:30 解散

### 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。



### 特別講師

**村井俊雄**◇介護がラク～になる会 主宰◇ハッピー介護講演会講師◇ジブリッシュ・プロフェッショナルズ公認 認定ジブリッシュ講師◇笑いヨガティーチャー

母親が認知症を発症。20年以上経って症状が進んでいたある日、突然不思議なほど楽しい生活に変わり、その様子を夫婦で始めたブログで発信する。定年後は岐阜県初の笑いヨガ、翌年からはハッピーな介護体験を伝える講演活動を開始、その様子はNHKテレビの全国ニュースでも紹介された。2016年末に脳出血を患い、意識もなく完全右麻痺の状態から奇跡的に生かされ、日常生活を取り戻す。2年後に始めたウェブサイトで、自身のハッピーな体験を伝えながら、介護がラクになるヒントや明るい希望を発信している。

**野崎和美** ラトナヨガ代表。日本ヨーガ療法学会療法士。古来インドの智慧であるヨーガを基本に、各自が精神面・身体面のセルフメンテナンス（自己解決力）を高められるような指導を行う。また、アーユルヴェーダ理論も取り入れながら、季節や各自の体調を考慮したレッスンスタイルは初心者から経験者まで幅広い層に人気。

**井上香澄** (社)国際ウェルネス協会認定さとう式リンパケアセルフケアマスター、(一社)ベリーエクササイズ協会美ラインインストラクター 自分に寄り添い"なりたい自分をイメージして"身体の内側からゆるめ、こころと身体を繋ぎ、施術などの依存ではなく、自ら心身の滞りを流して循環するコツをお伝えしています。

