熊本プチ断食リトリート

コロナ対策による行動制限の解除がすすみ、少しずつ日常生活が戻りつつあります。
長かった自粛生活で溜まった疲れをプチ断食でデトックスしませんか。
酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は空腹感が少なく、初心者でも実践しやいです。
また、自然散策や気功・自力整体、食べ物を使った手当て法など、癒しのプログラムが盛りだくさん！
プチ断食で胃腸を休めることは体の修復だけでなく、こころの中にあったモヤモヤの解消におすすめです。
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、楽しく、幸せに生きるための秘訣をお伝えします。

開催日：2022 年 11 月 13 日（日）～14 日（月）

開催場所：KASUMI-an（香寿美庵）

熊本市中央区帯山 7 丁目 9-37
TEL: 080-1701-8730
アクセス：熊本駅前からバスと徒歩で約 32 分、帯山 4 丁目下車
帯山 4 丁目バス停から徒歩 7 分
（帯山 4 丁目から送迎あり／要予約 仲まで）

参 加 費：30,000 円（税込）

ペア割　28,000 円（税込）
早　割　28,000 円（税込）10/11 までにご入金の場合

定　　員：15 名

申込締切：11/4（金）

講　師

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」（PARCO 出版）等がある。

仲ひろみ
ベジガーデン料理教室主宰
マクロビオティックインストラクター
唎酒師
子育てをきっかけに食の大切さに気づき、マクロビオティックと出会う。
カフェ・ベジガーデン閉店後は太宰府で料理教室やママとベビーのランチ会などのイベントなどを開催。

こんな方におすすめ！
＊トキメキや幸せ感が感じられない。
＊なかなかリラックスできない
＊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
ベジガーデン料理教室
福岡県筑紫野市原 716-57
携帯：090-5024-1969（仲）
E-mail: cafevegegarden@gmail.com

公式 LINE

スケジュール

岡部賢二
先生監修

11/13（日）

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
　　プチ断食でデトックス～体内毒素を排泄して若返り
14：30　休憩・移動
15：00　第２講義　仲ひろみ
　　甘酒とフルーツ甘酒作りのワーク
16：00　移動・入浴・自由時間　　＊島﨑暁子さんによる整体（オプション・希望者のみ）
18：00　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）
20：30　玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
22：00　就寝

11/14（月）

7：00　朝のマイナスイオンを浴びながら散策
8：00　内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
9：00　神宮美代子
　　自分自身で不調を改善！自力整体
10：00　第３講義　岡部賢二
　　食が変われば意識が変わる！性格が変わる！人生が変わる！
　　～潜在意識の法則を知り、自己肯定感を高める！~
11：00　休憩・アンケート記入
11：30　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

＊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

神宮美代子

自力整体ナビゲーター
自力整体に出会い 20 年。
ナビゲーター歴 10 年。
経路を刺激しながら身体を揺らし、
緩め気を巡らせる。深い呼吸ができようになり、宇宙と繋がる。
身体は小宇宙・陰陽五行、マクロビにも繋がる自力整体。皆様と一緒に自力整体ができる事に感謝。

島﨑暁子

Body & Mental Care AKATSUKI －あかつき－主宰。福岡で唯一の嘉穂郡、桂川町と直方市で整体をしています。MI 塾 8 期生。一人一人に合った施術を考え、不調と向き合い改善を目指します。生姜湿布などの自然療法も取り入れています。信条は「一緒に元気に楽しく生きていこう」往診も可(要相談)。