

2015年

デトックス&若返り!

温泉でリラックス

身近な食べ物での手当て法

森林浴でリフレッシュ

第7回 鹿児島プチ断食セミナー

腸は人体最大の免疫器官とされています。また、最近の研究で腸は第二の脳であることが発見されました。プチ断食で腸をキレイにすることで免疫力をUPし、身も心も美しくなりませんか？

プチ断食で健康維持はもちろん、直感力が豊かになり、気持ちもすっきりします！今回のセミナーは初心者でも簡単に始められるプチ断食の方法が学べ、体験できるまたとない機会です。鹿児島での散策、温泉、先人の知恵である食べ物を使った手当て法など、盛りだくさんの内容となっています！ぜひ、ご参加ください。

セミナー概要

★開催日：**2015年5月29日(金)～31日(日)**

★会場：**錦江高原ホテル**

鹿児島県鹿児島市下福元町 3273 TEL:099-262-2111

会場からは、錦江湾(鹿児島湾)や桜島、指宿の知林ヶ島、霧島連山まで望むことができます。
また、会場のすぐ上には360度の視界が臨める一等三角点があります。
居ながらにして癒される空間での断食セミナーです。

★受講料：**49,000円**(2泊3日)

(宿泊費、マイクロバス代、酵素代、ハーブドリンク代、研修費用、保険料を含む)

※鹿児島中央駅より送迎のバスを予定しています。(要予約)

【講師】

岡部 賢二…マクロビオティック健康講座、手当て法講座 ムスビの会主宰

青山 浩一…医療法人考星会 ますみクリニック院長 医学博士

角屋敷 まり子…マクロビオティック体験講座、食事指導 マクロビオティック料理講師

佐々木 渉…東洋医学研究家

平井 聖代…福岡太極拳研究会指導員 太極拳いちにの会代表



おすすめポイント!

- 酵素やハーブドリンク、玄米粥、玄米甘酒を使った断食です。
- マクロビオティックによる健康法や食べ物を使った手当て法が学べます。
- 鹿児島の大自然のエネルギーでデトックス(体内浄化)作用が加速されます。
- お腹が空きににくく、リバウンドも起こしにくいので初めての方でも安心して実践できます。

【お申込み・お問い合わせ】

やさい村

〒892-0871 鹿児島市吉野町 3095-252
HP: <http://www.macro-yasaimura.jp/>
TEL&FAX: (099) 244-8061

【お申込み・お問い合わせ】

ムスビの会事務局

〒838-1511 福岡県朝倉市杷木池田 923-3
HP: <http://www.musubinemacro.com/>
TEL&FAX: (0946) 63-3041

スケジュール

★5/29 (金)

- 12:00 錦江高原ホテル集合
12:30 開会式 オリエンテーション
12:45 導入食(玄米小豆粥)
13:00 第1講演 岡部賢二
「プチ断食で心と体のメンテナンスをしませんか？」
15:00 散策
17:30 温泉タイム
19:00 第2講演 佐々木渉
「東洋医学に学ぶ浄化のメカニズム」
20:30 懇親会
22:00 就寝



★5/30 (土)

- 6:00 起床
6:30 太極拳 平井聖代
7:30 梅醤番茶タイム
8:30 第3講演 岡部賢二
「微生物を活かした和食の知恵」
10:00 第4講演 角屋敷まり子
「マクロビोटニックからみた冷え症の原因と対策」
11:30 散策(慈眼寺公園周辺を散策)
14:30 自由時間
16:00 第5講演 岡部賢二
「手当て法のワークショップ
～生姜湿布の威力を体感してみよう！」
18:00 温泉タイム
19:30 第6講演 青山浩一
「内部被爆と健康障害」
21:00 懇親会、玄米甘酒タイム
22:00 就寝



★5/31 (日)

- 6:00 起床
6:30 太極拳 平井聖代
7:30 梅醤番茶タイム
8:30 第7講演 佐々木渉
「陰陽を活かした夏バテ対策」
9:45 第8講演 岡部賢二
「腸の浄化で人生が変わる
～潜在能力を発揮させるプチ断食」
11:10 マクロビोटニックQ&A
～プチ断食を終えて感じたこと～
12:10 回復食(玄米小豆粥)
13:00 解散



これまでの「酵素断食セミナー」に参加しての感想

- 引き算の喜びを味わう断食セミナーでした。先生方の話、とても面白かったです。生き方まで学ぶ時間でした。人との出会いにも感謝します。完璧を目指すことなくゆるやかな成長をしていきたいと思えます。
- あっという間の3日間でした。最初から最後までずっとワクワクした気持ちで過ごせて、心も体も喜んでいるのを感じます。全てのプログラムから学びが多くありました。
- 時には、テレビや携帯などから離れて、自然の中で断食をして、自分の心と向き合える環境を作りたいと思いました。
- 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

講師紹介

おかべけんじ 講師 岡部賢二

ムスピの会主宰。正食協会理事。
マクロビोटニックの講演や健康指導で全国を回っている。
著書に「マウリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会)、
「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、
「心とからだをキレイにするマクロビोटニック」(PHP 出版)などがある。

あおやまこういち 講師 青山浩一

医療法人考星会 ますみクリニック院長
医学博士
東洋医学への信頼も熱く、日々研究を続けている。
最近では、福島原発事故による避難者支援、保養支援、検診支援
なども行う。

ささきわたる 講師 佐々木 渉

分子矯正医学の情報誌を出版する企業に入社し、当時の最新栄養学を学ぶ。
現在は自然食品・漢方食品を扱う会社の営業の傍ら、全国各地で講演。
保健管理士(栄養アドバイザー)を取得。

すみやしきまりこ 講師 角屋敷まり子

マクロビोटニック料理講師。鹿児島市吉野町で自然食品店“やさしい村”を経営。九州各地で定期的にマクロビोटニック料理教室を開催。また保育園や学校などで食と身体について講演も行っている。

ひらいまさよ 講師 平井聖代

福岡太極拳研究会指導員。
太極拳いちにの会代表。
「自分を好きになれる太極拳」がモットー。