

2017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9回 霧島プチ断食セミナー

腸は人体最大の免疫器官と言われています。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。霧島のパワースポット散策、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：**2017年5月26日(金)～28日(日)**

★会場：**霧島国際ホテル**

鹿児島県霧島市牧園町高千穂 3930 番地 12 TEL:0995-78-2621

★受講料：**52,000円**(2泊3日)

※**早期割引:49,000円**(3月21日までのご入金の場合)

(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)

※鹿児島空港より送迎の車を予定しています(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

河野 修一…瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者・伝達者

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 太極拳いちの会代表

角屋敷 浩太…食品添加物や食材、電磁波、経皮毒などについての講座 やさい村

## おススメポイント!

- 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。
- 霧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】

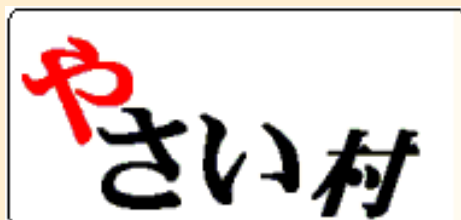
**やさい村**

〒892-0871 鹿児島市吉野町 3095-252

TEL&FAX:(099) 244-8061

E-mail: ysim@mxy.mesh.ne.jp

HP: <http://www.macro-yasaimura.jp/>



## スケジュール

### ★5/26 (金)

- 12:00 霧島国際ホテル集合  
 12:15 開会式 オリエンテーション  
 12:30 導入食(玄米小豆粥)  
 13:00 第1講演 岡部賢二  
 「ため込まない生き方・プチ断食で生命力を高め、潜在能力を開花させよう！」  
 15:00 霧島神宮散策  
 17:30 温泉タイム  
 19:00 第2講演 河野修一  
 「生命力を上げるためにできる身近な知恵」  
 20:30 懇親会  
 22:00 就寝



### ★5/27 (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 佐々木涉  
 「米・水・塩」ー風土により違う健康の概念  
 10:00 第4講演 角屋敷まり子  
 「健康作りに役立つ効果的な温泉の入り方」  
 11:30 霧島の自然遊歩道散策  
 14:30 自由時間、温泉タイム  
 17:00 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！」  
 19:15 第6講演 河野修一  
 「自分を最大限に尊重するために、今日からできること」  
 21:10 懇親会、玄米甘酒タイム  
 22:00 就寝



### ★5/28 (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 角屋敷浩太  
 「デトックス後は気を付けたい！  
 食べ物について知ってみよう」  
 9:45 第8講演 岡部賢二  
 「本当の豊かさとは何か～未来の子供たちのために我々が今できること」  
 11:10 回復食(玄米小豆粥)  
 11:50 感想のシェアリング  
 13:00 解散



※都合によりスケジュールは変更になる場合があります。

### 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、心も体も喜んでいて感じます。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。  
 マクロビオティックの講演や健康指導で全国を回っている。  
 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)、「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オティック」(PHP出版)などがある。

### かわのしゅういち 講師 河野修一

生命と意識の探求家。  
 瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者・伝達者。  
 個人セッションは「生命場との対話」をベースに丁寧に進める優しいタッチが特徴。人生を変容に導くタッチとして高い評価を得ている。

### 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。

### ささきわたる 講師 佐々木 涉

分子矯正医学の情報誌を出版する企業に入学し、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

マクロビオティック料理講師。鹿児島市吉野町で自然食品店“やさい村”を経営。九州各地で定期的にマクロビオティ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。著書に「からだをととのえる季節の野菜レシピ帖」(南方新社)、「くずる子、さわぐ子は食事で変わる！」共著(廣済堂出版)がある。

### すみやしきこうた 講師 角屋敷浩太

自然食品店“やさい村”店長。  
 この25年間、薬を飲んだことが無いなどの自身の経験から食の大切さを実感。食べ物や調味料、電磁波、経皮毒などをテーマに九州各地で講演活動も行う