

2019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

霧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。霧島のセラピーロード散策、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：**2019年5月31日(金)～6月2日(日)**

★会場：**霧島高原国民休養地**
鹿児島県霧島市牧園町高千穂 3311

★セミナー受講料：**50,000円**

詳細につきましては、
お問い合わせくださいませ！

【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
- 甲斐 利恵…地球にやさしい母の教室 Green*Kitchen 代表
- 佐々木 渉…東洋医学研究家
- 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
- 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
- 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！

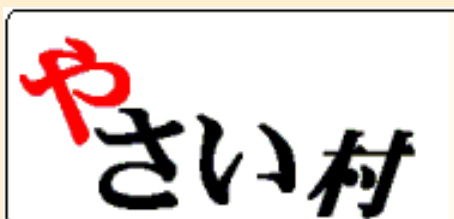
- 酵素やハーブドリンク、玄米粥、玄米甘酒を使った断食です。
- マクロビオティックによる健康法や食べ物を使った手当て法が学べます。
- 霧島の大自然のエネルギーでデトックス(体内浄化)作用が加速されます。
- お腹が空きにくく、リバウンドも起こしにくいので初めての方でも安心して実践できます。

ムスビの会
岡部賢二監修

【お申込み・お問い合わせ】

やさしい村

〒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

★5/31 (金)

- 12:00 霧島高原国民休養地集合
 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
 「心と体をきれいにするプチ断食
 ～空腹は最高の健康法だった！」
 15:00 自由時間・散策
 17:00 温泉タイム
 19:00 第2講演 甲斐利恵
 「マクロビオティックで妊娠、出産、育児が変わる」
 20:30 懇親会
 22:00 就寝



★6/1 (土)

- 6:00 起床
 6:30 太極拳 平井聖代
 7:30 梅醤番茶タイム
 9:00 第3講演 角屋敷浩太
 「食卓を豊かにする！
 食品添加物などの食べ物のお話」
 10:30 第4講演 甲斐利恵
 「アレルギーの基礎知識」
 12:00 霧島のセラピーロード散策
 15:00 自由時間、温泉タイム
 17:00 第5講演 角屋敷まり子
 「知っておきたい食べ物の働き」
 17:55 第6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！」
 21:10 懇親会、玄米甘酒タイム
 22:00 就寝



★6/2 (日)

- 6:00 起床
 6:30 太極拳 平井聖代
 7:30 梅醤番茶タイム
 9:00 第7講演 佐々木涉
 「低体温と解毒」
 10:15 第8講演 岡部賢二
 「幸せ回避症から脱し、なりたい自分になれるプチ断食」
 11:40 回復食(玄米小豆粥)
 12:20 感想のシェアリング
 13:30 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。

かいりえ 講師 甲斐利恵

「地球にやさしい母の教室 Green*Kitchen」代表。
 先天性の病気と重度のアレルギー虚弱体質の長女の出産と育児を通して食や生活の大切さを体感し、マクロビオティックを学ぶ。出産や育児、食育に関する講演や料理教室を開催。自然と調和することで「心・身体・肌」の健康を取り戻し、綺麗で健康な女性を増やして日本を元気にするために活動中。

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

マクロビオティック料理講師。鹿児島市の自然食品店「やさい村」代表。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)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。
 日本電磁波協会公認 1級電磁波測定士。
 半導体エンジニアを経て、自然食品店「やさい村」を継ぐために転職。九州各地で、食品添加物や電磁波、経皮毒などの講演活動もおこなっており、これまでに延べ 2,000 人以上の方に伝えている。