

お知らせ

開運！心身リセット法 仙台プチ断食リトリート

食べないことで、はじめて「観える」世界があります。

昨年大好評を博したプチ断食リトリートです！断食効果を促す、温泉、散策、手当て法、エクササイズで身体のデトックスをしながら、実践者である岡部、畠山の両講師の座学で心のリセットができる贅沢な合宿です。

酵素や玄米甘酒をいただきながら過ごしますので空腹感もなく、合宿なので食の誘惑に負けることもありません。

エネルギー値の高い東鳴子温泉大沼旅館周辺のパワースポット散策や、お手当て、引き締めエクササイズを行うことで浄化が一層高まります。夏の終わりにプチ断食でリセット&デトックス。心と体を解放し、直観力を高めてみませんか？



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。フード&メディカルコンサルタント。全国でマクロビオティックの講演を行う。

「マワリテメクル小宇宙」「月のリズムでダイエット」「心とからだをキレイにするマクロビオティック」

「家族を内部被ばくから守る食事法」「体のニオイは食事で消す」他著。

畠山さゆり 「パカチヨ」を呼ぶ！女性の開運講座、ひきしめエクササイズ

マクロビカフェ「Sobe'sCafe」オーナー。女性起業家として日経ウーマンオブザイヤーにも選出される実業家。46歳の3日断食により市民ランナーに転進。ホノルルマラソン完走3回。筋肉を味方につける食養生と自己実現を指南中。

※パカチヨとはさゆり語による直感力のこと 著作「食べる出すときどき断食」「35才からのリセット術」



◆日程：2015年9月5日（土）～9月7日（月） 2泊3日 ＊現地集合、現地解散

◆会場：東鳴子温泉 百年ゆ宿 旅館大沼 宮城県大崎市鳴子温泉字赤湯34

◆費用：49,000円 ＊宿泊代・酵素代・傷害保険代・研修資料代などを含む

＊7月末まで入金の場合、早期割引がございます。

①47,000円/1名で申込の場合 ②46,000円/2名以上で同時に申込の場合

◆定員：30名様限定（先着順） ＊事前申込みが必要です

◆申込方法：Eメール（luckysmile.happy@gmail.com）で、①氏名②フリガナ③性別④郵便番号・住所⑤TEL⑥Eメール⑦交通手段の内容をお知らせください。

＊お申し込み頂いた方へ、ご案内等をお送りいたします。



スケジュール

1日目	9/5(土)	2日目	9/6(日)	3日目	9/7(月)
12:00 現地集合 12:30 オリエンテーション 導入食(お粥タイム) 13:30 第1講演 岡部賢二 「プチ断食でデトックス～ 月のリズムで若返り」 15:30 旅館大沼 湯守 大沼伸治 「湯治のあるある生活」 16:30 休憩&お風呂 19:00 第2講演 畠山さゆり 「断食でわたしはこう変わった！」 実録！女社長に学ぶ「女の人生逆転ノウハウ」 20:30 懇親会 22:00 就寝		6:30 起床 7:30 畠山さゆり 美尻、美脚、美腹筋をつくる 朝のエクササイズ&ウォーキング 9:00 休憩 9:30 第3講演 岡部賢二 「腸から始まる自己改革 ～腸が変われば幸せになれる」 11:00 パワースポット散策予定 15:30 第4講演 畠山さゆり なぜあなたは3日坊主で終わるのか？ 夢を予定に変える実践ワークショップ 17:00 休憩&お風呂 19:00 第5講演 岡部賢二 「身近な食べ物による手当て法 ～生姜シップの実践」 21:00 甘酒タイム 交流会 22:00 就寝	6:30 起床 散策 7:00 畠山さゆり 美尻、美脚、美腹筋をつくる 朝のエクササイズ&ウォーキング 8:30 休憩 9:30 第6講演 MI塾生体験発表 10:30 第7講演 岡部賢二 「潜在意識の法則を知れば 人生が変わる」 12:00 回復食(お粥タイム) 12:30 体験発表、写真タイム エンディング 13:30頃 現地解散予定		



前回のプチ断食セミナーに参加した方の体験談

★おいしいドリンクを飲みながら、楽しく学べて、のんびり温泉に入っていたら、空腹感を感じることなく、3日間を過ごすことが出来ました。(60代女性)

★いろんなダイエットをしても痩せなかった身体が、断食のセミナーに参加して2kg、そのあと、プチ断食を続けていたら6kgも減り、今も維持しています。(30代女性)

★他にも「初めて便秘が解消された」「新しい仲間が出来た」「彼氏が出来た」「自分に合った仕事を見つけた」など、素敵な報告を受けております～



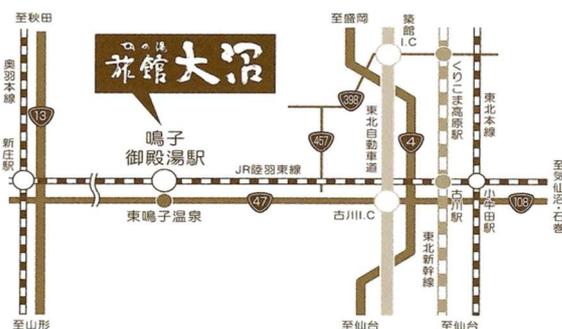
お申し込み・お問い合わせ

主催：ムスビの会 仙台支部
板橋、山口、岩間

携帯：080-3322-3457 (山口)

メール：luckysmile.happy@gmail.com
(板橋)

交通のご案内



【電車をご利用の場合】

- 東京-(東北新幹線135分)-古川-(陸羽東線41分)-鳴子御殿湯
- 秋田-(秋田新幹線29分)-仙台-(新幹線13分)-古川-鳴子御殿湯
- 山形-(山形新幹線44分)-新庄-(陸羽東線64分)-鳴子御殿湯
- 盛岡-(東北新幹線55分)-古川-(陸羽東線41分)-鳴子御殿湯

【お車をご利用の場合】

- 東京-(東北自動車道396km)-古川.C-(R47/26km)-東鳴子
- 秋田-(R13/107km)-雄勝-(仙秋サンライン/58km)-東鳴子
- 山形-(R13/65km)-舟形-(R47/45km)-東鳴子
- 盛岡-(東北自動車道131km)-古川.C-(R47/26km)-東鳴子

【バスをご利用の場合】

- 仙台-(東北自動車道)-古川.C-(R47/26km)-東鳴子赤湯バス停