

大自然の中、たまにはゆっくりのんびりしませんか。自然の中、マイナスイオンをたっぷり浴びながらのプチ断食は一層デトックス力が高まります。断食にも色々ありますが、酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は、比較的空腹感もなく、体の浄化をスムーズ行うので、初心者にもおすすめです。

他にも体の内側からきれいになれるマクロ美フード（ドリンク）を用いることで、腸をきれいにし、若返りを実感いただけます。

自然散策やヨガ、癒しの手当て法で日頃の疲れをリセットし、こころとからだのストレスを解き放ちましょう！

改訂版 福井プチ断食セミナー

こころとからだのリフレッシュ！

寒い冬を元気に過ごすために、からだのメンテナンスをしませんか。

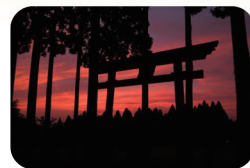
2018.11.28^水 — 11.29^木

開催場所：**八ツ杉千年の森** 福井県越前市別印町19-1-1 TEL: 0778-42-3800

(アクセス) JR北陸本線 武生駅より 車で40分 / 北陸道 武生ICより 車で30分

JR 北陸本線「武生駅」下車 車で40分 (希望者には送迎あり、申込みの際お知らせください。) ※路線バスはありません。
武生駅までの所要時間 東京駅～3時間55分 名古屋駅～2時間 大阪駅～2時間 京都駅～1時間15分 金沢駅～1時間 富山駅～1時間30分

参加費：**30,000円** (税込) **ペア割 28,000円** (税込) **早割 28,000円** (税込) 10/31 までにご入金の場合
※ご入金後のお客様都合によりキャンセルは受けかねます。ご了承下さい。
定員：先着 **20名** やむを得ない事情によるキャンセルはご相談させていただきます。



講師プロフィール

岡部 賢二

ムスピの会主宰。正食協会理事。食育やマクロビオティックに関する講演や、プチ断食セミナー講師として全国で活動。主な著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会発行)、「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「ぐずる子さわぐ子は食事が変わる！」(廣済堂出版)、「体のニオイは食事です」(河出書房新社)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版) などがある。

杉村 美樹

マクロビオティック料理研究家。パーソナルシェフ。マクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」主宰。～健康と幸せはキッチンから～をコンセプトに栃木県宇都宮市で「月のリズム」や「陰陽五行」を取り入れたマクロビオティック料理教室を開催や岡部先生とのコラボ講座、プチ断食セミナーを企画。共著に「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版) がある。
<https://blog.goo.ne.jp/happytable2007>

必要事項

***お申し込みの際にお知らせください。**
***保険手続きのため、お名前とフリガナは正確にお願いします。**(例：高→高 ヤマザキ or ヤマサキ など)

お名前・フリガナ / 性別 / 生年月日
郵便番号 / 住所 / 電話(携帯) / E-mail
交通手段(自家用車・JR 福井駅東口から送迎希望の有無)
健康状態(持病など)

お申込先：**Happy macrobiotic**
TEL：**090-1987-4423** まえがわ つかさ
E-mail：**natural.angel1@gmail.com**

*お申込みいただいた方には、後日詳しい案内と振込み先をお知らせいたします。

