

11/28^水

- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 12:30 第1講義 岡部賢二「月のリズムでプチ断食～心と体の若返りの秘訣」
- 14:00 休憩
- 14:30 第2講義 杉村美樹「発酵食で発光！玄米甘酒の魅力について」
- 16:00 散策
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 岡部 賢二 体温を上げ、免疫力を高める手当て法のワークショップ（生姜湿布などの実践）
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会&カタカムナ・ウタヒ
- 22:00 就寝

11/29^木

- 7:00 朝のマイナスイオンを浴びながら自然散策
- 8:00 リンパの流れを良くし、断食効果を増すヨガの実践
- 9:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
- 10:00 第3講義 岡部賢二「腸が変われば意識が変わる！性格が変わる！人生が変わる！」
- 11:30 休憩
- 11:45 岡部賢二 & 杉村美樹 & まえがわつかさによるトークライブ「プチ断食で変わった体験トーク」
- 12:45 アンケート・感想のシェアリング
- 14:00 解散

特別講師プロフィール

江ノ上 尚美 (Nao)

io ete yoga studio 主宰。体軸ヨガセラピスト。テンセグリティーヨガ認定講師。キッズヨガインストラクター。パームセラピー（癒しの手ヒーリング）。レイキヒーリングレベル 3。体軸理論をベースにしなやかで強く、一人一人が、自分らしい生き方を楽しめるよう、ヨガやストレッチ、呼吸法などを用いてサポート。子供から妊産婦まで幅広い年齢層に指導行う。また、野外での朝ヨガや依頼による出張ヨガなども行う。

まえがわつかさ

Happy macrobiotic 主宰。マクロビオティックインストラクター。甘い野菜のスープの会 福井支部長。自然食品店やカルチャーセンターにてマクロビオティック料理教室やスポーツジムにて食育講座や食事指導を行う。また、企業からの依頼により社員の健康づくりのためパーソナルシェフとして活動。他にも、薬を使わない精神科医 Dr みやじっち講演会やドキュメンタリー映画「シュガー・ブルース」上映会などを主催。

こんな方におすすめ！

- *最近、トキメキや幸せ感が感じられない
- *人生楽しくないと感じる
- *感情を上手にコントロールできない
- *判断力が鈍っている
- *体が疲れやすい
- *リラックスしたくてもできない
- *充実感や満足感がない
- *ストレスをかかえている
- *体がいつも緊張している
- *過食の傾向がある

