

岡部賢二
先生監修

心と体のデトックスで、健やかな日常を取り戻す！

熊本プチ断食リトリート

長かった行動制限が解除され、少しずつ日常が戻りつつあります。

しかしながら、長期間における自粛生活による運動不足やストレスが原因と思われる体調不良が増えています。

1日も早く、以前のような日常を取り戻すためにも、心身をデトックスしませんか。

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、誰でも気軽に実践できます。

また、ヨガや食物を使った手当て法など、癒しのプログラムもあり、おすすめです。

プチ断食で体のデトックスすることで、こころの中にあったモヤモヤも消え、トキメキ感が蘇り、毎日が楽しくなります。

今回のリトリートでは、こころと体をリセットしながら潜在意識のデータを書き換え、日々嬉しく、楽しく、ありがたく、幸せに生きるための秘訣をお伝えします。

開催日：2023年8月19日(土)～20日(日)

開催場所：水辺プラザ

熊本県山鹿市鹿本町梶屋 1257

TEL:0968-46-1126

参加費：30,000円(税込) ペア割 28,000円(税込)

早割 28,000円(税込) 6/30(金)までにご入金の場合

定員：20名

申込締切：8/10(木)

お問合せ&お申し込み

子供の命と未来を守る会 松原由美

〒864-0031 熊本県荒尾市川登 1868-19

TEL 080-3901-3748

mail kodomomirai.earth@softbank.ne.jp

講師

岡部賢二 ムスビの会主宰 正食協会理事
食育やマクロビオティックに関する講演、プチ断食セミナー講師として全国で活動。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。

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。
- *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
- *感情を上手にコントロールできない
- *過食の傾向がある
- *判断力が鈍っている
- *お腹がいつも張っている
- *体がいつも緊張している
- *体が疲れやすい

スケジュール

8/19 (土)

11:30 受付

12:00 開会式・オリエンテーション

13:00 第1講義 岡部 賢二

プチ断食でデトックス～体内毒素を排泄して若返り

15:00 休憩

15:00 散策・もしくは講座

16:00 入浴・自由時間

18:00 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)

20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪

22:00 就寝

8/20 (日)

7:00 朝のマイナスイオンを浴びながら自然散策

8:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩

9:00 今村たか子

デトックス力を高めるヨーガの実践

10:30 第2講義 岡部賢二

食が変われば意識が変わる！性格が変わる！人生が変わる！

～潜在意識の法則を知り、自己肯定感を高める！～

12:00 休憩・アンケート記入

12:30 感想のシェアリング

13:30 解散



ゲスト講師

今村たか子

ヨーク療法所代表 一般社団法人日本
ヨーガ療法学会 認定療法士 一般社
団法人日本ヨーガ療法学会会員 日本
統合医療学会会員

県の精神保健福祉センターや高校のク
ラブ活動におけるヨーガ療法指導や商
工会議所での商業訓練指導を行う。熊
本市内にある療法所を拠点に熊本各地
でお子様や妊婦さんをはじめ高齢者な
ど幅広い年齢層へのヨーガ療法の指導
にあたっている。

過去に参加された方の感想

*初めての断食で、「お腹がすくのではないか」「倒れたりするのではないか」という不安がありました(笑)が、とにかく楽しい。日頃の生活の中では食べる事が当たり前になり過ぎていて、食事を抜くと言うことがなかなかできずにいましたが、今回のセミナーに参加して、心地よく、楽しく断食できることを体験して、普段の生活の中に断食を取り入れていきたいと思いました。

*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。

*全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がいつていると感じていたのが、断食する事で、そこに神経を使わない分、他に意識が広がった感覚です。