

プチ断食で夏バテ予防！

岡部賢二先生の



砂浴でデトックス効果倍増！

若返りとダイエット！

腸の浄化でデトックス！

心と身体の宿便取り！

人生が変わる！

毎日がワクワク楽しくなる！

下関プチ断食セミナー

毎日がんばっている自分の心と身体を、たまにはいたわってあげませんか？
プチ断食がもたらす心と体への変化を学びながら、身近な食べ物を使ったお手軽ケア法が体験できます。
2日目には砂浴（オプション）で更にデトックス効果倍増！ぜひ、ご参加ください。

2014年8月2日(土)～3日(日)

会場：マクロビオティックサロンF&T

山口県下関市豊浦町宇賀7840-1

TEL：090-2801-7631

参加費：**25,000円**（酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む）

早割 **23,000円**（6/30までのご入金）

ペア割 **22,000円**（2人以上同時申込）

定員：**15名** 申込締め切り：**7/22(月)**

【講師】

岡部 賢二 ムスピの会主宰、正食協会理事。大学在学中に渡米。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、正食と出会う。正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、「日本玄米正食研究所」を開設。2005年「ムスピの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等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」（ムスピの会発行）「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、「家族を内部被ばくから守る食事法」廣済堂出版、「体のニオイは食事で消す」河出書房、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」廣済堂出版がある。

静間 文江 マクロビオティックサロンF&T主宰。出産をきっかけに食の大切さを知り、マクロビオティックに出会う。マクロビオティックを実践するうちに、心も身体も健やかであるためには、食だけでなくメンタル面を高めることの必要性を感じ潜在意識の勉強を始める。2002年潜在能力開発教室 滝部セミナー（毎月1回）をスタートする。現在、マクロビオティックお料理教室・ポーラスターセミナー・心とカラダのスキルアップセミナー 講演会講師として活動

お申し込み・お問い合わせ先

マクロビオティックサロン F&T

〒759-6303 山口県下関市豊浦町宇賀7840-1

連絡先 **090-2801-7631(静間文江)**

E-mail: fuminn7757@yahoo.co.jp URL: <http://fuminn7757.pupu.jp/saron.html>

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内書と振込用紙をお送りいたします。



スケジュール

8/2(土) ※現地集合

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部 賢二 『プチ断食で若返り～胃腸美人になりましょう!』
- 15:00 休憩
- 15:30 第2講義 静間 文江 『マクロビオティックと潜在意識のメカニズム』
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 手当て法のワークショップ(生姜湿布) 岡部 賢二
- 21:00 玄米甘酒御飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝

*酵素飲料を使った断食なので比較的空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます!



8/3(日)

- 7:00 朝の体操
- 8:00 休憩・自由時間
- 9:00 砂浴(オプション)
- 11:30 第3講義 岡部 賢二 『腸から始める成功法則』
- 13:30 休憩
- 13:45 アンケート・感想のシェアリング
- 15:00 閉会式・解散



～プチ断食の感想～

- 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。

✂ (キリトリ線)

申込書 (FAX:083-776-0571)

氏名	フリガナ	生年月日	昭和・平成			性別
			年	月	日	
住所	〒					
電話	()	FAX	()			
携帯		E-mail				
交通手段	車・公共交通機関					
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。					

* FAXでお申し込みの際は、切らずにそのまま送信してください。

* お名前とフリガナ、生年月日は正確をお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)