

日程が
選べます!

自分のカラダとしっかり向き合う
きれいなカラダにリセット
きれいなココロにリセット

- こんな方にオススメ!
- ダイエットをしたい
 - 心身ともに自分を変えたい
 - 生活リズムを整えたい
 - 食や生活(運動)を改善して病気を治したい
 - 若くなりたい
 - 子どもがほしい など……

マクロビオティック真生活セミナー

半断食合宿

最大定員:8名

「正食医学講座」「正食相談」講師の磯貝昌寛先生による半断食合宿です。

半断食は少量の食事をよく噛むことが基本です。まずは玄米粥をよく噛んで食べます。早い人は翌日から体調に変化が現れます。その変化に応じて、磯貝先生が個々に合った食事内容に変え、良い状態へ導きます。合宿で毎朝行う掃除は正しい生活リズムを作り、心もキレイになります。ウォーキングや体操は血流を促し体内の働きを活発にします。さらに合宿中は、半断食による反応や効果、体質や体調の陰陽など、合宿後の生活に役立つ知識も身につけられます。また、複数の方が一緒に生活することでみんなで協力し、時には励まし合い、目標に向かうことができるのも、この合宿の良い点です。半断食合宿で、自分の体としっかり向き合ってみませんか?

夏の半断食は、はじめての方に特におすすめです。夏は環境そのものの熱量が高いので、断食や半断食にとっても向いています。さらに和道での半断食では、玄米のおかゆをよく噛むため、唾液がたくさん出て、身体の弱アルカリ性をよりよく保ってくれるので、暑い夏であってもそれほど喉が渇きません。冷たい飲み物への欲求も無くなりますから、胃腸を冷やさずにすみ、むしろ胃腸を活性化させます。現代の夏の一番の問題点は、冷房と冷たい飲み物で胃腸と汗腺の働きを低下させてしまっていることにあり、それらの問題点を克服する意味でも、体質改善に役立つ夏の半断食は多くの方におすすめです。

講師

磯貝昌寛
いそがいまさひろ



1976年群馬県生まれ。食養指導家。マクロビオティック和道主宰。15歳の春、桜沢如一先生の「永遠の少年」「宇宙の秩序」を読み、陰陽の物差しで生きることを決意。大学在学中から故大森英桜先生の助手を務め、故石田英湾先生にも師事する。穀菜食の店「こくさいや」の店主として食養指導を行ってきた実績を活かし、現在、食養相談と食養講義に東奔西走。食養指導は延べ7,000人以上の実績。当協会にて「正食医学講座」「正食相談」「望診法」の講師を担当。

期間

7月10日(水) ~ 7月14日(日)

	日程	泊数	会員価格	一般価格
1	7/10(水) ~ 7/14(日)	4泊5日	72,000円	78,400円
2	7/11(木) ~ 7/14(日)	3泊4日	56,000円	60,800円
3	7/12(金) ~ 7/14(日)	2泊3日	40,000円	43,200円

参加費には、宿泊代・食事代・入浴料・手当て実習材料費・望診料・指導料・講義受講料・食事指導料(食箋)が含まれています。但し、まれに通常メニューの他に、追加のお食事を必要とする方がいらっしゃいます。その場合は、ご了解いただいたうえで追加のお食事を提供いたします。追加のお食事代:初日と最終日を除く日数×約2,000円(例:3泊4日の場合で約4,000円)

場所

Macrobiotic道場
マクロビオティック和道
(群馬県富岡市 / 磯貝昌寛先生の道場)

無農薬イグサ畳、無垢材、漆喰を使った人と環境に優しい建物
2013年建設のきれいで心地良い空間です



・合宿中のカリキュラムや道場の様子、参加者の感想などは、当協会ホームページをご覧ください。

※お気軽にお問合せください。詳しい資料を送付いたします。

※なお、最少催行人数は合計で3名とさせていただきます。(お申込み数が少ない場合、開催を中止することがありますのでご了承ください。)

お問い合わせ・お申し込みは

日本C I 協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話:0120-306-193 / Fax:0120-306-293

ホームページからお申し込みできます! www.ci-kyokai.jpまで