

特別企画
玄米粥付き！

正食医学講座
磯貝昌寛
先生による

半断食入門講座

半断食をすると、カラダとココロはどうなるか？

いま注目されている断食。

食べていないのに、免疫力が上がったり、体調が良くなったり、集中力が上がったりするのはなぜでしょうか？

そのメカニズムを、当協会主催の「半断食合宿」講師・磯貝昌寛先生が、分かりやすく説明します。

「半断食合宿」に参加をご検討の方、断食・半断食に興味関心のある方、磯貝先生の講義を一度聞きたい方など、ぜひ、お気軽にお申込みください。

定員 30 名

日時

8月3日(土) 11:00～13:00

会場

日本CI協会 セミナールーム

東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL 03-6701-3285
東急田園都市線 池尻大橋駅 東口より徒歩約3分

参加費

(特別価格)

日本CI協会会員・一般共通：2,000円



磯貝昌寛

1976年群馬県生まれ。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が決意。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。現在、食養相談と食養講義に東奔西走。穀菜食の店こくさいや代表。現在月刊「マクロビオティック」にて、「正食医学」を連載中。

<講義予定>

- ・断食と半断食の違いは？
- ・どのような人におすすめ？その理由は？
- ・半断食が合う人と合わない人は？
- ・半断食をすると、どうなるのか？
- ・期待される効果は？
- ・注意することは？

※当日は合宿の様子をスライドで紹介します。
※合宿で出している皮つきハト麦入り玄米粥付き。
皆で一緒に一口200回噛んでみましょう！

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……

「半断食合宿」チラシより

ご参加には事前申込が必要です。

あらかじめご予約のうえ、下記口座へ参加費をお振込みください。尚、ご入金後の返金には応じかねますので、あらかじめご了承ください。原則、郵便局でのお支払をお願いしております。会員の方は、郵便局用の赤枠の払込用紙をご利用ください。(手数料がかかります)

郵便振替口座：00100-3-194125 加入者名：日本CI協会 通信欄に日付と講座名を明記ください。

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI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

ホームページからもお申込みできます！

www.ci-kyokai.jpまで