

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

デトックスの季節

春

半断食合宿

「正食医学講座」「正食相談」の講師であり、食養指導家・磯貝昌寛先生による半断食合宿です。

半断食では、少ない量の食事をよく噛むことが基本になります。

空腹の体に、消化を良くした食物を少量に抑えて摂ることで、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。

毎回最終日には、達成した喜びで感動される方も少なくありません。

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?



磯貝昌寛

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。

殺菜食の店「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6,000人以上の実績。

当協会にて「正食医学講座」「正食相談」の講師を担当。リマ・クッキングスクール師範科講師を務める。

	2017年 日程	泊数	会員価格	一般価格
1	1/4 (水) ~ 1/8 (日)	4泊5日	72,000円	78,400円
2	3/24 (金) ~ 3/26 (日)	2泊3日	40,000円	43,200円
3	4/29 (土・祝) ~ 5/5 (金・祝)	6泊7日	104,000円	113,600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)

定員: 12名



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)

※道場の様子や参加者の感想などは、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込みできます!

www.ci-kyokai.jpまで

初日からの流れをご紹介します（例）

13:30 開会式（自己紹介、道場の説明）

14:30 講義

現代人に合ったマクロビオティックが分かりやすいと大好評。
体質・体調の陰陽、顔の望診、半断食の効果について楽しく学んでいきます。

16:00 温泉入浴

道場での薬草風呂か近くの磯部温泉へ。
磯部温泉の泉質はナトリウム - 塩化物炭酸水素塩泉の良質泉で、
ドイツのベルツ博士が絶賛するほど、万病に効くと言われました。

18:00 夕食

1日目の夕食は玄米粥。
4時間以上かけてじっくり炊いた玄米粥を1口100回~200回良く噛んでいただきます。
1日目が一番食事が少なくつらいとき。
2日目から体調の変化に応じて食事の量と内容を変えていきます。

20:00 正坐（瞑想）・座談会

今感じている事、自分と向き合った体験をみんなと共有しよう。
実はこれ、毎回大好評の企画です。もちろん、自由参加です。

21:00 消灯

自然のリズムで生活していると自然に眠たくなります。
今日も一日お疲れ様でした。

翌日

6:00 起床～清掃

普段、朝寝坊な人も、朝日とともに自然と目が覚めるみたい。
自然豊かなこの場所で一日がスタート。
お掃除でココロもカラダもキレイにしましょう。

7:00 正坐（瞑想）・体操

プチ瞑想で、ココロとカラダの変化を感じよう。

8:00 ウォーキング（ジョギング）

運動不足の方も、合宿中はなぜかサクサク歩いてしまう不思議。

9:00 朝の飲み物 / 体調チェック

15時間ぶりに体に入れる飲み物は、格別の美味しさ。
体質別に、梅醤番茶の人もいればリンゴジュースの人も。

10:00 講義

12:00 昼食

14:00 手当て法または体操

体質・体調に合わせて生姜湿布を実践中。
さすが磯貝先生！6000人以上の食箋指導をしてきた経験はさすがのひとこと。



気持ちのよい道場



講義中



1日目の夕食



最終日の回復食



自然豊かな場所



ウォーキング



生姜湿布実践中



朝の飲み物



Macrobiotic道場 マクロビオティック和道

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

【1日のスケジュール例】

6:00……起床
6:30……掃除
7:00……正坐（瞑想）・体操
8:00……ウォーキング
（ジョギング）

9:00……朝の飲み物 / 体調チェック
10:00……講義
12:00……昼食
13:00……休憩
14:00……手当て法 又は体操

合宿期間中にはグループ望診もあります。

15:00……ウォーキング
16:00……温泉入浴
18:00……夕食
20:00……正坐（瞑想）・座談会
21:00……就寝

・入浴は道場での薬用風呂と、近くの磯部温泉に分かれることがあります。