

# 断食ノーソルト合宿@小淵沢

八ヶ岳の麓の澄んだ空気の中で心身のデトックスをしませんか？現代人に合った断食方法と、当校オリジナルのホルモンの分泌を促す体操や舞を取り入れた合宿です。元々肉食動物ではない人間は、動物性蛋白質を分解しにくく、代謝しきれずに体内に蓄積しています。歳を重ねる毎にそれが溜まり、あるいは例え Vegan となり長年動物性を摂っていないくとも、過去に摂った動物性蛋白質が代謝できていない方が多く、過食になったり、イライラしたり、腰痛や肩凝りが起きたり、生理痛があったり、生理不順だったり、抜け毛が増えたり、夜中トイレに起きたり、甘い物がやめられなくなったり、冷え性だったり、不感症だったり、夫婦の心身の交流が上手くいかなかったり等々としている方も多いです。全く塩を入れない食事をし、カリウムの多い野菜中心に食べるノーソルト食(無塩食)をすることで、蓄積されている動物性ナトリウムが代謝され、こう言った症状が改善される方が多く、身体だけではなく、心が変わったという方も沢山いらっしゃいます。動物性を必要以上に多く摂ってきた現代人の多くは穀類と野菜中心の食事に変えるだけでは心身の改善に充分ではなく、年に1回でもその方に合った無塩食等の断食方法を取り入れて頂くことにより効果的に改善され、気持ちの上でも大きな変化があり、人生が変わってくる方も多いです。無塩のお料理をバイキング形式で食べただけ食べて頂くノーソルト食はリバウンドが少ないですが、復食まで行わせて頂きます。無塩食は危険も伴う為、最初は指導者の元で効果的に行って頂くことで、その後独自での実践にも繋がっていくと思います。代謝しにくく蓄積されている動物性をお掃除し、生殖器や腸などがある「ハラ(丹田)」の氣を高めることで更に充実した楽しい遣り甲斐のある人生にしてみませんか？お一人お一人丁寧に望診(お顔などを診ながら心身の現在の状況を診てアドバイスします)しながら、性や夫婦の問題、親子の問題、仕事の問題等の悩みにもお応えしていきます。35年以上前からマクロビオティックをライフスタイルとし、15年以上デトックス合宿や砂浴合宿等を通し、国内外で2,000人近くを指導してきたマクロビオティック講師がご指導させていただきます。自然に寄り添った生活を共にしながら自律神経を整え、心身共にデトックスし、生命力を上げ、より愉快で楽しい人生へのお手伝いができたらと思います。皆様のご参加をお待ちしております！

年3-4回の開催ですが、個々のご都合に応じた期間での開催も行っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

	一日目	二日目	三日目	四日目	
7:00	*中央道八ヶ岳バス停、JR小淵沢	起床・掃除・座禅瞑想	起床・掃除・座禅瞑想	起床・掃除・座禅瞑想	<b>参加費：(望診、講義、食事、宿泊費込み・温泉代別)</b> ・三泊四日¥67,000(集合11時・解散12時半) ・後半の二泊三日(2日目10時集合)¥50,000・後半の一泊二日(3日目10時集合)¥25,000 <b>場所：</b> ラ・コシナ・デ・ミナカ@山梨県小淵沢 <b>持ち物：</b> 着替え・寝巻き・タオル・シーツ(2枚)・運動靴・動きやすい服・水筒(ペットボトル)等 <b>お申し込み：</b> 2日前までに下記へご連絡下さい <a href="mailto:Tmrl3722@yahoo.co.jp">Tmrl3722@yahoo.co.jp</a> 090-1266-3927 <b>キャンセルポリシー：</b> 開催日前日からキャンセル料が参加費の50%かかりますことをご了承下さいませ。 *前日から穀類菜食の少食で過ごし、参加される当日の朝食は無塩の飲み物だけにして、食事は入れずにお越し下さい。 <b>講師：</b> 森 薫央(もり はるお)・永井 邑なか(ながい みなか)
8:00	駅から車で5分。小淵沢駅から徒歩40分。送迎可能。	飲み物・体調チェック	飲み物・体調チェック	飲み物・体調チェック	
9:00		散歩	散歩	散歩(買い物)	
10:00		体操	体操		
11:00	集合・オリエンテーション			昼食(減塩食)	
12:00	昼食(玄米粥)	昼食(玄米粥・葛orノーソルト)	昼食(ノーソルト)	質疑応答・解散	
13:00	公開望診	休憩	休憩		
14:00	散歩				
15:00		講義	経絡指圧・生姜湿布		
16:00	(講義)	散歩	散歩		
17:00	夕食(玄米粥or麵)				
18:00	入浴(温泉orシャワー)	夕食(玄米粥orノーソルト)	夕食(ノーソルト)	*天候等に応じスケジュールは変更することがあります。	
19:00	経絡体操・瞑想	入浴(温泉orシャワー)	入浴(温泉orシャワー)		
20:00		経絡体操・瞑想	キャンドルナイト会		