

6月21日 1年のシーズンを4つに分ける大きな切り替え 夏至
6月28日 山羊座満月
6月30日 夏越大祓
7月13日 かに座新月&部分日食 心と感情
7月28日 水瓶座満月&皆既月食
8月11日 獅子座新月&部分日食 自己表現 自己アピール

7月13、14、15日（金土日）かに座新月からスタート！

新月インナービューティ・ファスティングリトリート

ボディ&ヴォイスワーク

素敵な夏至時間を過ごされたでしょうか？

自然界が変動している時、安定した心持ちで過ごしたい今年の折り返し地点です。

夏至は太陽のエネルギー陽のピークで、秋分へ陰へと転じていきますね。

自然界も活性化しているとき。

今年後半の折り返しで一旦、身体の浄化や、心や空間の整理をすると良い時。

夏の本格的な暑さを迎える前に、身体の重心を下に下ろして地球にグラウンディングしていきましょう。

夏至からパワフルな夏へ

お知らせ

～頭と身体、マインドからリリースしていく 新月インナービューティ&ボディをつくる！～

ボディケアと声を開くファスティング講座

7月13.14.15日金土日 の3日間

白山デイズラボラトリ🌸にて開催します。

蟹座新月

野菜やフルーツの酵素の力で

無理なくファスティング(酵素栄養をしっかり摂りながら断食)が飢餓感なく出来ます。

身体、心を繋げ、ボディワーク

メンタル解放や声のワークの濃い内容

の3日間となります。

新月は、蟹座なので感情と関係し、

内面を見つめる、家庭、家族関係や愛情、居場所、

を見つめるのに良い時となります。

メンタルセラピーでも解放されたがっている

必要なものが浮かび上がってくるでしょう。

今回はスペシャルワークです

ゲストの樋口 裕美子さんのさとう式リンパケアや、ヴォイスワーク

金田 むつみのメンタルリリースグループワーク、インフューズド・ハーバルアロマブレンド創りなど盛りだくさんな内容です。

☆7月13日～15日リトリートでの講座について☆

○7/13(金)初日

13時～開催

ファスティングの流れレクチャー

オーガニックスムージー作り

滝へのお散歩

1時間半

『さとう式リンパケアと呼吸でからだをひらく』

・優しいタッチでからだを本来の理想的な状態に整え、健康とキレイを叶えるさとう式リンパケア。

<https://lymphcare.org>

基本のセルフケアを覚えて毎日を快適に過ごしましょう！

・ケアをすることで循環が良くなり、より効果的なデトックスに。

・筋肉をゆるめると、からは筒状に整っていきます。

器となるからだを整えたら、そこに呼吸・声を通してところをひらいていきましょう。

箱蒸しのサウナがあります木の香り漂うお風呂へ

○14(土)2日目 45分

・前日のケアのおさらい。

・リンパケアでファスティング中のからだをサポートしていきます。

酵素と腸内セラピー

メンタルグループワーク

今必要なテーマや感情を解放していきます。

新月インフューズド・ハーバルアロマブレンド創り

金田むつみ

○15(日)3日目

オーガニックキッチンガーデン畑で観察ワーク

1時間

『さとう式リンパケアと声でところとからだをむすぶ』

・リンパケアでファスティング後のからだを穏やかに整えます。

- ・呼吸と声を自由に使うワークでからだの声をひらき、こころとからだの繋がりを感じていきます。
- ・「曲を歌う」ワークではありませんので、歌の苦手な方でも大丈夫です。

3日間ご参加のほか、
週末の2日間のみ参加など
あります。



ゲスト

<樋口 裕美子 プロフィール>

洗足学園音楽大学卒業。元藤原歌劇団所属ソプラノ。

長年にわたり演奏パフォーマンス向上のために様々な体操やボディワークを学び、
ヴォイストレーニングと組み合わせた「美と心身の健やかさ」のための講座を開催。

カルチャーセンター、企業研修プログラム等にてクラスを行う。

フォーカルジストニアにより演奏活動休止、「脳・からだ・こころ・魂を繋げる」ことを
目指し模索する中で、音叉療法や断食をはじめ数々のセラピーやメンタルワークに出会う。

現在、さとう式リンパケア・セルフケアマスターとして活動。

さとう式リンパケアでからだを整え、瞑想・呼吸・音・声でこころとの繋がりをを見つける
ワークを展開中。

お申し込みは、7月10日までのご予約&お振込みで完了となります。

酵素ファスティングの本と神から降ろされたレシピで作られ続けている

中庸に陰陽バランスがセレクトされた60種類の野菜、果物でできた酵素ドリンク1本 7020円含む

3日間ご参加

45000円→42000円 2回目以降の方(40000円→35000円)

2日間ご参加

36000円→33000円 2回目以降の方(31000円→26000円)

7月10日前でも、人数に達したときは締め切りさせていただきます。

腸内環境を整えるファスティング

酵素栄養学&ロースムービーで

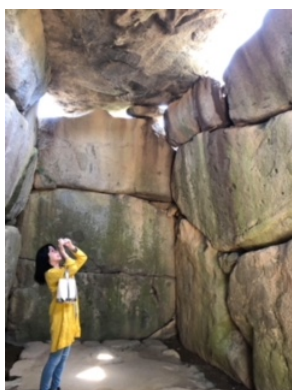
無理なく飢餓感なくクレンジ

白山麓リトリート

メンタルグループワーク

ホリスティックセラピスト&

ライフカウンセラー 金田 むつみ



通い、お泊まり可能 宿泊は人数が限られ埋まり次第、締め切りとなります。参加者は無料。

近隣に宿泊も可能です。お車の方は駐車可能です。

金沢駅までお迎え希望の方は

13日11時金沢駅東口改札前 集合 15分に出発

15日14時半終了 金沢駅までお送りします。

オーガニックライフスタイルサロン金澤

白山デイジーラボラトリ

金田 陸美

お問い合わせ&お申込みは

[お問い合わせ&ご予約フォーム](#)

0762632605