

心と体♥キレイの素をつくるリトリートツアーin珠洲



2018年2月3（土）～4日（日）参加費：¥34,500- 限定5名様

★その1【冬の手仕事*お味噌作り】

日本人のソウルフード、お味噌。
最近、腸内フローラという言葉がよく聞かれるようになり、腸内細菌が注目されています。世界でもっとも注目されている植物性乳酸菌がたくさん含まれている「お味噌」

人相や手相のように、人それぞれ腸内細菌も異なります。自分の手や顔にも細菌は住んでいて、その数は100種類以上、数にして約100兆個ともいわれています。

その自分の細菌と、麹菌で発酵させて作る、お味噌。腸の健康はお肌になるので、お味噌は生きた美容液ともいいます。

石川県能登半島の先づば、さいはての地@珠洲
な～んにも無いようで、必要なものしかない！
大自然の叡智と先人の智慧。

その土地で採れたものだけで作る。
とてもシンプル。
だけど自然界の永年のパワフルな情報が詰まっています。

【材料】仕上がり3kg
★在来種 大浜大豆
★珠洲の味噌蔵「遠藤味噌店」の麹
★500年前から変わらない製法「あけ浜塩田」の塩

旧暦では1/20から大寒。
二十四節気で最も寒い頃となり、発酵食を仕込むのに大変適しています。
特に大豆を一晩浸す水は、この時期の水、「寒の水」
寒の水で仕込んだ発酵食は腐らないと言われるほどです。

★その2【あなたの素を探る】

そもその「私」はどこにいるんだろう……
素の自分をどこかに置き去りにして、誰かのために生きていること、ないですか？
私は、ありました。

私の人生の中心は「私」だと、と真ん中に置いてそう感じる
ことができた、美しい人生を生きたいと思えるようになりました。

* 気持ちよく自分を生きたい方
* 幸せにのびのびと 豊かに生きたい方

ぜひ ご参加ください。

〈こんな人にオススメ〉
・自分らしく生きたい
・人間関係・パートナーシップをよくしたい。
・身体の免疫力を高めたい
・自分との繋がりを深くしたい
・経済的に豊かになりたい
・イキイキと暮らしたい
・目標や夢を叶えていきたい

自分を愛するということ、自分を大切に扱うこと。
夜はお部屋で女子トーク♥
カードセッションで話して、囚われたものを放したり、
ただただ美しく幸せに生きることを許可する時間になったらいいなあと思っています。

★講師プロフィール

ト部 一女
(うらべ かずめ)
石川県野々市市在住。
1969年生まれ、48歳。
石川、大阪、沖縄、
広島の実血種。
両親のネガティブな感情や
言葉をまともに受けて育つ。
21歳で結婚、
36歳で離婚。



これを機に、加齢や病気、
極度のストレスが重なり、急激な衰えに絶望して
いたが、“このまま女を終わらせたくない”という
強い想いにかき立てられ、これまで学んできた知識と経験
を実践し、心の変化とともに、外見もみるみる活力を
取り戻す。
「見た目年齢20代後半に間違われる驚異の48歳！」
と世間を驚かせるまでに、若返りに成功！
自身が行ってきた、化粧品・エステや美容整形に頼ら
ず、女性が若々しく美しくあるための方法を独自のメソ
ドとして構築。
自分を美しく磨く「美魔女セミナー」と題して、
現在は地元石川のみならず、東京、大阪、名古屋、
長野、福井、富山、佐賀、奈良などで定期的にセミナー
を開催中。
プライベートでは、離婚後、女手ひとつで育て上げた2人の娘た
ちが社会人として独立。一人の女性として人生を謳歌し、
2歳年下の彼とHAPPY LIFEをおくっている。

ホームページ: <http://kazume-urabe.com/>
Facebook: <https://www.facebook.com/KazumeUrabe>

場所：木ノ浦ビレッジ <http://kinoura-village.com/>
石川県珠洲市折戸町木部25番1

参加費には、お味噌づくりの材料費（樽と重しは別途）・1泊2日（昼・夕・朝・昼4食付）
代金には、観光ガイド・カードセッション等も含まれております。
現地までの交通費・現地での移動経費・夕食後の飲食代・お土産等は含まれておりません。

お問合せ・お申込みは、090-2120-8161 birkin.kz@gmail.com うらべ までご連絡ください。

- ★こんな方におすすめ★
- ◎ 菌活に興味ある方
 - ◎ 良質素材でお味噌を作りたいたい方
 - ◎ キレイになりたい方
 - ◎ 免疫力を高めたい方
 - ◎ 自分と深くつながりたい方
 - ◎ 癒しを求めている方
 - ◎ とにかく疲れている方
 - ◎ ヒラメキが欲しい方
 - ◎ 自分の強みを知りたい方