

岡部賢二
先生監修

滋賀の山里で心と身体をリフレッシュ！

滋賀プチ断食リトリート

～人生、たまにはのんびり・ゆつくり過ごしませんか～

川遊び体験で
童心にかえる

潜在意識の
開花

自然の音色と聖なる響き
シンギング・リンで
ヒーリング

胃腸を休め
体のメンテナンス

腸の浄化で
免疫力をUP！

若返りとダイエット



里山の自然の中、長年溜め込んだ心と身体のお荷物
をデトックスしませんか。

酵素飲料や玄米甘酒を使ったプチ断食は空腹感
が少なく、初心者でも安心して行えます！

自然の奏でる音色とシンギング・リンのハーモニー
に心癒されながら、プチ断食で自分と向き合い、心と体
への変化を感じながら、新しい自分に生まれかわりましょ
う。



2017年8月11日(金・祝)～12日(土)

会場：輪のわ空間 奥加河荘 (おくかごそう)

滋賀県 大津市大石富川2丁目16-17 Phone:090-7341-9302 (吉井)

◆石山駅から京阪バス「大石(大石小学校)」行き、「大石小学校前」下車

参加費：28,000円 (酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割・ペア割 25,000円 (5月末までにご入金の方/2名以上同時申込時、おひとり様)

定員：限定15名 申込締め切り：8/1(火)

講師プロフィール

岡部賢二 ムスビの会主宰。正食協会理事。
正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、「ムスビの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等で全国を回っている。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)がある。

吉井(田中)夏子 シンギング・リン音響療法師 奥加河荘の主。大津市の山里にある古民家に出逢い自然の中で田畑のある暮らしをはじめ。古民家を「輪のわ空間 奥加河荘」と名付け民泊の他プチ断食の集い お味噌づくり 餅つき会 演奏会 お食事会 等みんなが持っているきらきらが輝き繋がるイベントを開催している。
また各地でシンギング・リンを通して五感で感じる事の大切さ、緩むことの心地よさをたくさんの方と共有したいと活動している。

主宰

ヘルステーションけんこう舎

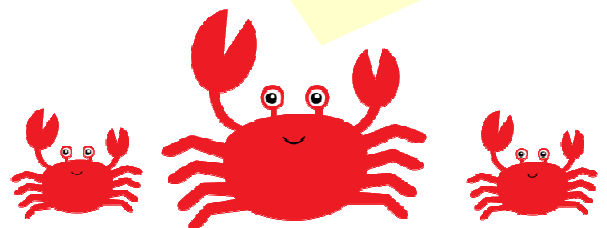
滋賀県大津市唐橋町 14-14

TEL:077-537-3878

FAX:077-537-4122

E-mail:biwako_hikari-to-kaze@outlook.jp

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内書と振込用紙をお送りいたします。



1st DAY ※現地集合

- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 12:30 第1講義 岡部賢二
「心とからだをリセットする月のリズムでプチ断食」
- 14:30 休憩
- 15:00 移動
- 15:20 佐久奈度神社・瀬田川散策
- 16:20 移動
- 16:30 入浴（リバプール）
- 17:30 移動・自由時間
- 18:00 シンキング・リン音浴会 田中 夏子
- 19:30 休憩
- 20:00 ワークショップ 岡部 賢二
身近な食べ物を使った手当て法（生姜湿布）
- 21:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:30 就寝

8/11

金・祝



スケジュール

特別講師（操体法）

山岡康人 鍼灸師。

1949年3月京都市に生まれる。1980年に鍼師・灸師免許を習得。3年間修行した後、『食』の大切さに気づき、1984年6月大津市中央に自然食品店〈ヘルステーションけんこう舎〉を開店。1990年5月に現在地、大津市唐橋町に移転。薬局、鍼灸院を併設し、現在に至る。

～プチ断食の感想～

- ◆初めての断食で、お腹がすき過ぎて倒れたりしないか不安でしたが、とにかく楽しかったです。終わった後、体が軽くなった気がしました。これから普段の生活にプチ断食を取り入れていきたいと思いました。
- ◆2日目の朝、肌のきめが細かくなっているように感じました。多少頭痛も感じましたが、胃腸が動いているという心地よさを感じました。
- ◆心と体がクリア、軽くなったような気がします。常に食べることに意識が向いていたのが、断食することで、他に意識が広がった感覚がしました。

2rd DAY

- 7:00 シンキング・リンで瞑想タイム 田中 夏子
- 7:30 朝の散策
- 8:30 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 9:30 操体法 山岡康人
- 10:30 休憩
- 10:45 第2講義 岡部賢二
「腸が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる」
- 12:00 休憩・アンケート記入・感想のシェアリング
- 13:30 現地解散

8/12

土

申込書（FAX：077-537-4122）

氏名	フリガナ	生年月日	昭和	平成	性別
			年	月	
住所	〒				
電話	()	FAX	()		
携帯		E-mail			
交通手段	自家用車 ・ 公共交通機関（バス停から送迎 希望・希望しない）				
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。				

*FAXでお申し込みの際は、切らずにそのまま送信してください。

*お名前とフリガナ、生年月日は正確にお願いします。（保険の手続きの際、必要となります）