

岡部賢二  
先生監修

# 2017 京都プチ断食リトリート

## 健康の秘訣は腸にあり！

腸は人体最大の免疫器官です。また、最近では、腸は第二の脳とも呼ばれています。プチ断食で腸をキレイにすることで免疫力をUPし、身も心も美しくなりませんか？健康維持はもちろん、直感が豊かになり、気持ちもすっきりします！

初心者でも簡単に始められるプチ断食の方法を体験しながら学ぶまたとない機会です。

ほかにも先人の知恵が詰まった「食べ物を使った手当て法」などの自然療法、盛りだくさんの内容となっています！ぜひ、ご参加ください。

胃腸の強化！

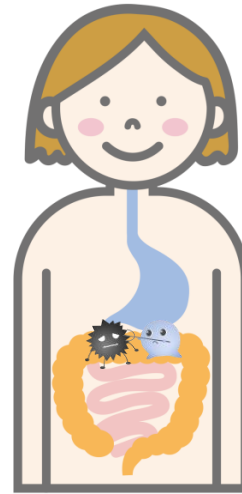
身体の修復！

美肌！

便秘の改善！

免疫力UP！

リフレッシュ！



開催日：6/7(水)～6/8(木) 1泊2日

会場：西岸寺(京都府京都市下京区朱雀分木町41)

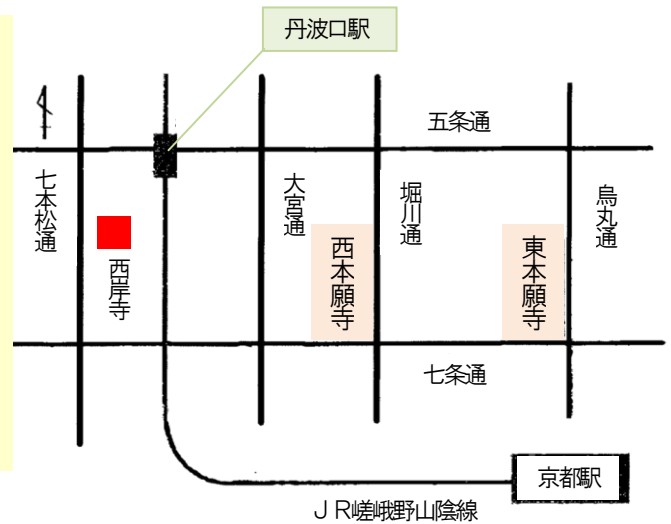
\* 丹波口駅出口から徒歩約5分

費用：28,000円(税込)(酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

\* 早割 4月中のご入金 25,000円

\* ペア割 2人以上の同時申込 25,000円

◎酵素飲料を使った断食なので比較的空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます！



## 講師プロフィール

**岡部 賢二** 日本玄米正食研究所所長。フード&メディカルコンサルタント。ムスピの会主宰。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、「ムスピの会」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「マフリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会発行)「月のリズムでダイエット」サンマーク出版、「ぐずる子、さわぐ子は食事が変わる！」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。

**谷口 佳世** 万病克服の運動療法「自彊術」の指導資格取得後、指導にあたる。1996年「ここから会」を立ち上げる。同年ATC エイジレスセンター(大阪 南港)にて自彊術講座を開催(至2001年)。NGO団体「ピースポート」に船内講師として乗船し、世界一周の乗客に自彊術を指導する。1997年「快医学」ステップセミナー修了。2001年に「ここから通信」を創刊。現在(2016.8)175号を数える。2009年には、安心・安全のIPMへなと出会い、家庭療法を広める講座など開催している。著書に「まあるくまあるくこころからだ」がある。

お申込先

**西岸寺**

〒600-8847 京都府京都市下京区朱雀分木町41

TEL (075)311-6490 FAX (075)311-6320



※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。

## 6/7 (水) ※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プチ断食」  
 14:30 休憩  
 15:00 散策  
 16:00 入浴・自由時間  
 18:00 ワークショップ 谷口 佳世「快療法のワーク～金魚運動～・温熱療法(アロン温熱)の実践」  
 19:30 休憩  
 20:00 手当て法のワークショップ(生姜湿布) 岡部 賢二  
 21:30 玄米甘酒御飲みながらの交流会♪  
 22:30 就寝

## 6/8 (木)

- 7:00 自彊術 谷口 佳世  
 8:00 梅番茶タイム・休憩・自由時間  
 9:00 第2講義 谷口 佳世 「LET(ライフ・エナジー・テスト)でイノチを守るための体の声を聴く」  
 10:30 休憩  
 10:45 第3講義 岡部 賢二「潜在能力を開花させるプチ断食～幸せ回避症と苦楽の法則」  
 12:00 休憩・アンケート・感想のシェアリング  
 13:30 終了・解散

## ～プチ断食の感想～

- ◆初めての断食で、「お腹がすくのではないか」「倒れたりするのではないか」という不安がありました(笑)が、とにかく楽しい。日頃の生活の中では食べる事が当たり前になり過ぎていて、食事を抜くと言うことがなかなかできずいましたが、今回のプチ断食に参加して、心地よく、楽しくできることを体験しました。ぜひ普段の生活の中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。
- ◆全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がいらっていると感じていたのが、断食する事で、そこに神経を使わない分、他に意識が広がった感覚です。



----- ✂ (キリリ線) -----

申込書 (FAX: 075-311-6320)

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					
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、生年月日は正確をお願いします。(保険の手続きの際、必要となります)