

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・ゆっくり過ごしませんか～



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。



2018年6月16日(土)～17日(日)

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)

◆JR「石山」駅から送迎あり (要予約)

参加費：30,000円 (酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割・ペア割 28,000円 (4月末日までにご入金の方/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：6/10(日)

## 講師プロフィール

**岡部賢二** 1961年群馬県出身。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「マワリテメクル小宇宙～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)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。

## 特別講師(野点)

**張間幸子** 1959年滋賀県犬上郡出身。表千家茶道教授。無理やり習わされた茶道。お菓子目当てのお稽古をしていた私が茶道教授に。とかく敷居が高く思われる茶道ですがそのハードルを下げるべく伝統を守りつつも楽しくお茶に親んでもらえるよう奮闘中。

## 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

**吉井(田中)夏子** 1985年大津市出身。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「輪のわ空間 奥加河荘」にて、演奏会、プチ断食の集い、お味噌づくり、餅つき等さまざまなイベントを開催。また各地でシンギング・リンを通して五感で感じることの大切さ、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。

**特別講師 高橋聡一郎** 1975年大阪生まれ。第一酵母(株)勤務。第一酵母(株)の看板商品「コーボン」と出会い便秘体質が改善。入社以来、NPO ユーアイクラブ正会員としても「発酵食品と腸内環境の重要性」を伝えて「コーボン」の普及に努めている。

**特別講師 阪口康子** 1966年大阪市出身。ヨガ講師。学生時代にヨガと出会い、気持ち良さに魅了される。自身が経験した心身の不調の改善に劇的に効果があったヨガを伝導すべく1997年講師資格を取得。カウンセラー経験などから、心と体の繋がりの重要さに気づき、心・身・食・生活環境の全てを改善してその人本来の姿を生きる、呼吸を大切にしたいヨガを伝えている。

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。




## 1st DAY ※現地集合

6/16 (土)

- 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  
「陰陽五行とプチ断食～若返りの秘訣は腸にあり」
- 14:00 休憩
- 14:15 第2講義 高橋聡一郎  
「腸内環境と天然酵母飲料」
- 15:30 移動・信楽温泉「多羅乃湯」・自由時間
- 18:30 蛍観賞
- 19:00 シンキング・リン音浴会 田中 夏子
- 20:00 休憩
- 20:15 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）
- 21:45 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪

## おすすめポイント！



- ① 昔なつかしい風景のなかでデジタルデトックス  
(奥加河荘周辺は電波不感地域です)
- ② 自然のイルミネーション【蛍観賞】 
- ③ 和製ピクニック・デトックス力抜群！スギナとよもぎの粉末を使った野点 
- ④ 美人の湯で心身ともにリラックス 
- ⑤ 聖なる音色でヒーリング
- ⑥ 胃腸を休めて、体のメンテナンス

## 2nd DAY

6/17 (日)

- 6:30 起床
- 7:00 朝の散歩
- 8:00 シンキング・リンで瞑想タイム 田中夏子
- 8:30 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 9:30 ヨガ 阪口康子
- 10:30 休憩
- 11:00 野点 張間幸子
- 12:15 休憩
- 12:30 第3講義 岡部賢二  
「潜在意識の法則がわかれば人生が変わる」
- 13:30 休憩・アンケート記入・感想のシェアリング
- 14:30 現地解散

## ～ 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。

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 (JR「石山」駅からの送迎 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)