

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～



早春の里山で、満月から3日間のプチ断食で長年溜め込んだ心と身体のお廃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！他にも操体操やヨガ、温熱療法などの体のケアや、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。

2019年3月21日(木・祝日)～23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)

◆大津駅から送迎あり (要予約)

参加費：48,000円 (酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割・ペア割 **45,000円**

(2/20までにご入金/2名以上同時申込の場合のおひとり様)

*オプションで1泊2日の参加も可能です。(初日と2日目) 30,000円

定員：限定15名 申込締め切り：**3/15 (金)**



講師

岡部賢二 1961年群馬県出身。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)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。

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。

主宰

ヘルス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、
後日詳しい案内と振込用紙を
お送りいたします。



3/21 (木・祝)

Full
Moon

※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
「腸活と若返りの秘訣はプチ断食にあり」
14:30 導入食(玄米小豆粥)
15:30 第2講義 高橋聡一郎
「腸内環境と天然酵母飲料コーボン」
16:30 移動・信楽温泉多羅尾乃湯・自由時間
19:00 第3講義 酒井和子「温熱療法の効用」
20:15 シンギング・リン音浴会 田中夏子
21:30 懇親会
22:30 就寝

3/22 (金)

7:00 朝の散策
7:30 シンギング・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 操体法 北村翰男
11:00 休憩
11:15 第4講義 岡部賢二
「微生物はすごい! バイオの力で地球も身体も浄化しよう」
12:45 休憩
13:00 第5講義 千代里
14:50 信楽散策
16:20 移動・信楽温泉多羅尾乃湯・自由時間
18:30 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(コンニャク湿布など)
20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会
22:00 就寝

3/23 (土)

7:00 朝の散策
7:30 シンギング・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
9:00 三井温熱を使った温熱療法 or ヨガ
10:00 休憩
10:15 第6講義 岡部賢二
「潜在意識の働きを知り、人生を豊かにしよう!」
11:15 休憩・アンケート記入
11:30 回復食
12:30 感想のシェアリング
13:30 現地解散

プチ断食の感想

◆初めての断食で、お腹がすぎ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。

*スケジュールは変更になる場合がございます。

特別講師

北村翰男 1946年奈良県出身。薬剤師・鍼灸師。
私は、操体法をライフワークとして実践・研究・普及に当り、現在に至りました。私たちのからだには、関係する全ての物事の適否を「快・不快」として識別する能力があります。これを上手に活用すれば、「適・不適」の判別ができ、信じ難い程の改善が多々見られます。コツが要りますが、極めて簡単で、誰でもが、いつでも、どこでも出来ます! 今回は、そのコツを全員の方に修得して戴きたい!

酒井和子 1943年満州国生まれ。立体的な生活情報館「りぷるけみか」主宰。「癒しを仕事に」とその条件づくりを目標とし、その途上で出会った『三井式温熱療法』は、自身の健康管理の友として人生共歩き、気がつく和三井式温熱療法の伝え手となって14年が経過していました。

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。

高橋聡一郎 1975年大阪出身。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。

千代里 1976年滋賀県出身。大学卒業後、幼い頃から憧れた花柳界へ。新橋芸者として、お披露目後一年でお花代の売り上げNO.1になる。芸者を引退後に出版した書籍が人気を博し、エッセイストとしての活動を開始。独特の話し方と雰囲気口コミで話題を呼び、現在は全国で講演活動を行う。一児の母。著書に『親子で楽しむ季節のこたば』(長崎出版)『捨てれば入る福ふくそうじ』(SDP)『マクロビオティックできれいになるレシピ』(扶桑社)『福ふく恋の兵法』(SDP)がある。

