

## スケジュール

### 6/28 (金)

- 13:30 現地集合  
14:00 開会式  
オリエンテーション  
14:30 導入食(玄米小豆粥)  
15:00 第1講演 岡部賢二  
心と身体をキレイにするプチ断食  
～不透明な時代を生き抜く知恵！  
17:00 温泉タイム・自由時間  
19:00 ヨガ 森山幹麗  
瞑想 坂本知忠  
20:30 懇親会  
22:00 就寝

### 6/29 (土)

- 6:00 起床  
6:30 指ヨガ 上村優美子  
瞑想 坂本知忠  
8:00 梅醤番茶タイム  
9:00 第2講演 岡部賢二  
潜在能力を切り開くプチ断食  
～腸の浄化が幸せを引き寄せる秘訣だった！  
11:00 自然散策(各自希望コース)  
沢歩きコースもしくは蒲生岳登山コース  
16:00 第3講演 岡部賢二  
腸を温め浄化する温熱療法の知恵  
～生姜シップによる手当て法の実践  
18:30 コンサート(福田正二郎)  
20:00 囲炉裏を囲んで懇親会  
21:00 玄米甘酒タイム  
22:00 就寝



### 6/30 (日)

- 6:00 起床  
6:30 ヨガ 森山幹麗  
瞑想 坂本知忠  
8:00 梅醤番茶タイム  
9:00 坂本先生を囲んで懇談会  
～叶津番所の歴史と坂本先生の功績を振り返る  
11:00 回復食(小豆玄米粥)  
12:00 体験発表～プチ断食を終えて感じたこと～  
13:30 解散

## 講師プロフィール

### 岡部賢二 (プチ断食・手当て法指導)

ムスピの会主宰。正食協会理事。  
全国でマクロビオティックの講演や健康指導を行う。  
著書に「マワリテメクル小宇宙」(ムスピの会出版)、  
「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)などがある。

### 坂本知忠 (瞑想指導)

日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長、NPO法人沖  
ガ協会講師。何度もインドに渡り現地修行者のワーク  
ショップを受け実践すると同時に、国内外にプレク  
シャ・メデイテーションを広める。現在は福島県指定  
重要文化財・古民家「叶津番所」(只見町)を活用し  
保存する活動を展開。著書に「勝利者の瞑想法」(日貿  
出版社)などがある。

### 森山幹麗(断食メニュー調理とヨガ指導)

くつろぎ工房主宰  
千葉県夷隅郡大多喜町にて自然栽培農業と代々続く  
自然食品店の経営と共に、マクロビオティックと瞑  
想ヨガの普及活動を自然循環型田舎暮らしで実践中。

### 上村優美子 (断食メニュー調理と指ヨガ指導)

マクロビオティック教室「菜食健美」主宰。てのひら  
セルフケア協会認定 龍村式指ヨガインストラクター。  
リマクッキングスクール師範科卒業。16歳の時に大病  
を患い、マクロビオティックの世界へ。不妊治療2年、  
体外受精を経験する。その後、医学では不可能と言わ  
れた自然妊娠、自然出産で子供を授かる。  
現在、東京・千葉を中心に、指ヨガ、お手当て講座、  
料理教室、ケータリングを行う。

### 福田正二郎 (スペシャルゲスト)

1951年佐世保市生まれ。ギタリストであり音楽家。  
父の影響で3歳からギターに親しみ、小学生の時にはク  
ラシックギターに目覚める。  
中学生から作曲を始め、高校時代にはバッハを中心と  
した音楽理論の研究に入る。作曲は3000以上にも及び、  
TV番組やCMでも使用される。1995年には、実力のあ  
る演奏家のみ実現可能なサントリーホールでコンサ  
ートを行う。2004年からは福島を拠点に活動を行う。

秘境・奥会津の大自然の中で  
体内浄化をしませんか！

## 奥会津プチ断食リトリート



自然首都・只見ユネスコエコパークで  
自然と人との共生について考える

お申込み・お問合せ

くつろぎ工房 森山幹麗

千葉県夷隅郡大多喜町横山620-1

E-mail: [kutsurogi-pc@nifty.com](mailto:kutsurogi-pc@nifty.com)

Tel: (090) 9433-4022

\*お申し込みはメールでお願いします。

協賛協力(断食メニュー調理・手当てサポート)

HAPPYTABLE 杉村美樹

E-mail: [happytable@ninus.ocn.ne.jp](mailto:happytable@ninus.ocn.ne.jp)