

岡部賢二先生  
監修

# 札幌プチ断食リトリート

みなさんは、胃腸の気持ちになってみたことがありますか。飽食・過食で毎日過ごしていると、胃腸の負担は増え、ヘトヘト状態になってしまいます。時には、胃腸にも有給休暇を与えてあげましょう。

酵素や玄米甘酒を飲みながら行うプチ断食は、内臓を休め、長年溜め込んで来た老廃物を浄化するだけでなく、胃腸の消化吸収力を高めてくれます。また、胃腸が休まると、精神的にも落ち着いて、不安や心配といったネガティブな気持ちが一掃されます。心と体のリセット役として、ぜひプチ断食リトリートにチャレンジしてみてください。

ヨガや身近な食べ物を使った手当て法、散策の時間もあり、心地よいデトックス体験ができます。ぜひお集まりください。

## 2019.7.21(日)～22(月)

開催場所：**北海寺**

北海道札幌市中央区南3条東4-1

TEL:0250-58-7232

(アクセス) 札幌駅より地下鉄バスターミナル駅下車、南へ200m。  
札幌駅より徒歩20分

参加費：**30,000円(税込)** ペア割 **28,000円(税込)**

早割 **28,000円(税込)** 6/30までにご入金の場合

\*日帰り参加も可能です(1日目のみ参加 **10,000円**)

\*宿泊室は男女別の大部屋となります。

定員：**20名**

《講師》

**岡部賢二** ムスビの会主宰。正食協会理事。食育やマクロビオティックに関する講演、プチ断食セミナー講師として全国で活動。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。

《講師》

**長谷川観樹** 北海寺6世住職。新潟市秋葉区生まれ。自然豊かな小須戸の山の上のお寺で育つ。新潟県五泉市村松の本行寺で17年間住職を務め、平成29年3月より現住職に就任。岡部先生のプチ断食セミナーを体験し、約1年で10kgの減量に成功。

主催・申込：**北海寺**

〒060-0053 北海道札幌市中央区南三条東4-1

TEL 011-231-8809 FAX 011-231-9987

E-mail: [yasu.ryu.2004@docomo.ne.jp](mailto:yasu.ryu.2004@docomo.ne.jp)

担当 長谷川多恵

\*お申し込みはお電話・メール・FAXにて承ります。

共催

**トータルビューティーサロン エспリエ Espriet**

(主宰 足立理恵)

北海道札幌市中央区西18丁目・円山公園

URL: <http://salon-espriet.com/>



## スケジュール

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部 賢二  
「月のリズムでプチ断食～心と体の若返りの秘訣」
- 14:30 休憩
- 15:00 第2講義 長谷川観樹「仏様の智慧と断食」
- 16:00 散策
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 手当て法のワークショップ 岡部 賢二  
生姜湿布などの実践
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝

7/21  
(日)

《対談ゲスト》

### 上村優美子

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。

- 7:00 散策
- 8:00 指ヨガ
- 9:00 梅醤番茶タイム・休憩
- 10:00 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」
- 11:15 休憩
- 11:30 岡部賢二・上村優美子・足立理恵のトークライブ  
「プチ断食で私は劇的に人生が変わった！体験トーク」
- 12:30 アンケート・感想のシェアリング
- 13:30 解散

7/22  
(月)

《対談ゲスト》

### 足立理恵

エステサロン エスプリエオーナー。一般社団法人日本酵素・水素医療美容学会 公認ファスティングカウンセラー。日本ホリスティックビューティ協会認定 ホリスティックビューティーアドバイザー。札幌市豊平区でインナービューティーに力を入れたエステサロンを経営する傍ら、定期的に「ファスティング美女会」を開催し、ファスティング(断食)の素晴らしさを伝えている。

## 過去に参加された方の感想

\*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にいましたが、今回のセミナーに参加して、心地よく、楽しく断食できることを体験して、普段の生活の中に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。

## こんな方におすすめ！

- \*最近、トキメキや幸せ感が感じられない。
- \*充実感や満足感がない
- \*感情を上手にコントロールできない
- \*判断力が鈍っている
- \*体がいつも緊張している
- \*リラックスしたくてもできない
- \*ストレスをかかえている
- \*過食の傾向がある
- \*お腹がいつも張っている
- \*体が疲れやすい

