岡部賢二
先生監修

高知プチ断食リトリート

健康の秘訣は腸にあり！

腸は最大の免疫器官であり、第二の脳といわれるほど、私たちの体の中でも重要な部分です。腸内環境を整え、免疫力を向上させることは、肉体面だけでなく精神面での健やかさに繋がります。酵素を使ったプチ断食は比較的空腹感が少なく、初心者でも簡単に実践できます。
また、先人の知恵・食べ物を使った手当て法や様々なワークが心身の浄化を促進します。
高知県で初の開催です！ぜひ、ご参加ください。

心と身体の
サビ取り

毎日がワクワク
楽しくなる

腸の浄化
デトックス

体の修復

アンチエイジング
&
ダイエット

自然散策で
リフレッシュ

2019年8月31日(土)～9月1日(日)

会　場：山陽荘（高知県土佐市宇佐町竜504-1）　TEL：088-856-0001
＊高知駅から送迎あり（要予約）

参加費：**36,000**円（酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む）
早割（7月末までにご入金）・ペア割（2人以上同時申込時　おひとりさま）**32,000**円

定　員：**20**名　　申込締め切り：**8/23**（金）

講師プロフィール

岡部賢二　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、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」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。

長田佳世　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、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「ピースボート」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。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（2019.6）209号を数える。2009年 安心・安全のＩＰＭヘナと出会い、家庭療法を広める講座を開催。著書に「まあるくまあるくこころとからだ」がある。

橋本幸智　幸せの鍵でありたいと活動中。自身の長きにわたる不調を克服し、奇跡の復活を果たす。それで得た事は全ては有難い、感謝であるという事に気づく。30年近く家庭医学、自然療法を実践し、世界の折田充先生に師事し、現在足もみ・楽健の施術、講師を勤めながら、心と体丸ごと整え幸せな人生になるよう導いている。幸せの鍵、足健法指導師・楽健法セラピスト。

お申し込み・お問い合わせ先

ムスビの会　高知事務局

〒 785-0010 高知県須崎市鍛治町3-16
TEL: 090-7146-3601（橋本幸智）
E-mail: mi-ma7.23ti-pi@docomo.ne.jp

※お申込いただいた方には詳しい案内書と振込用紙をお送りいたします。

スケジュール

8/31(土)　※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」

14：00　休憩

14：30　ワークショップ①　長田佳世

「快療法のワーク～金魚運動～・温熱療法（アイロン温熱）の実践」

16：00　散策

17：00　温泉・自由時間

19：00　ワークショップ②　岡部賢二

「食べ物を使った手当て～生姜湿布」

21：00　休憩

9/1（日）

7：00　朝のワーク　橋本幸智　折田式足もみ健康法の体験

9：00　梅醤番茶タイム・休憩・自由時間

9：30　第２講義　長田佳世

「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

11：00　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

プチ断食の感想

・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。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。今回、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。

・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。

おすすめポイント！

＊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