

自然の中で疲れた胃腸をリフレッシュ!

河内長野プチ断食リトリート

～食べない幸せを味わいませんか～

2019年11月9日(土)～10日(日)

あなたは今の人生に満足していますか？
昨今の断捨離やミニマリストに見られるように、人々の価値観は目に見えるモノから目に見えないモノへとシフトしています。
そして、今、健康法も何かを食べて補うことから食べずに浄化する方法が注目されています。
手放すと入ってくるのが宇宙の法則。働き詰めの胃腸を休めることは、体の心地よさだけでなく、メンタル面の変化にも影響してきます。
令和という新しい時代の始まりにプチ断食で執着などの不要なデータを初期化し人生の軌道修正しませんか！

会場：滝畑ふるさと文化財の森センター
大阪府河内長野市滝畑 483-23
TEL 0721-63-0201

*南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」より、
日野・滝畑コミュニティバスに乗り「滝畑ふるさと文化財の森センター」下車(所要時間 約40分)

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

(9月末までにご入金の方/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：10/31(木)

≪ 講師紹介 ≫

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。

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「輪のお空間 奥加河荘」にて、演奏会、プチ断食の集い、お味噌作り、餅つきなど様々なイベントを開催。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。

主催・お申込先

すこやかサロン **りぷるけみか**
担当 酒井

大阪市淀川区西中島 4-2-6-601
TEL&FAX 06-6195-9969
携帯 080-5097-1805
営業時間 10:00～18:00

山岡康人 鍼灸師。

1949年3月京都市に生まれ。1980年に鍼師・灸師免許を習得。3年間修行した後、『食』の大切さに気づき、1984年6月大津市中央に自然食品店〈ヘルスステーションけんこう舎〉を開店。1990年5月に現在地、大津市唐橋町に移転。薬局、鍼灸院を併設し、現在に至る。

特別講師

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。

※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。



11/9 (日) ※現地集合

- 11:30 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
「プチ断食で若返り～健康の秘訣は腸にあり」
- 15:00 休憩
- 15:15 第2講義 高橋聡一郎
「腸内環境と天然酵母」
- 16:45 休憩・温泉の準備
- 17:00 移動・入浴
- 19:00 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)
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会
- 22:00 自由時間・就寝

11/10 (日)

- 6:30 起床
- 7:00 朝の散策
- 8:00 梅醤番茶作り・休憩
- 9:00 操体法 山岡康人
「体の快を感じバランスを整える」
- 10:00 休憩
- 10:15 田中夏子
シンギング・リンで瞑想タイム
- 11:00 休憩
- 11:15 第3講義 岡部賢二
「腸が変われば運命が変わる」
- 12:30 休憩・アンケート記入
- 13:00 感想のシェアリング
- 14:00 現地解散

(オプション)

- 14:30 三井温熱療法
～健やか元気・ナチュラルな体への調整を目指して～
温熱療法の効果性と可能性に学び、自らの手でからだ
元気の創造を体感。
16:30 終了予定



おすすめポイント!

- 発酵飲料を摂りながら行うので空腹感が少ない
- 民間療法が体験できる (生姜湿布、操体法など)
- 自然の中でゆらぎを感じ、リラックス&リフレッシュ
- 肉体と精神の浄化
- 直感力が研ぎ澄まされる
- 心が満たされる
- 幸せ感に満たされる



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。

