

岡部賢二  
先生監修

兵庫県猪名川町の山里で心と身体をリフレッシュ！

# 兵庫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

木削りで  
自然に触れる  
ヒーリング

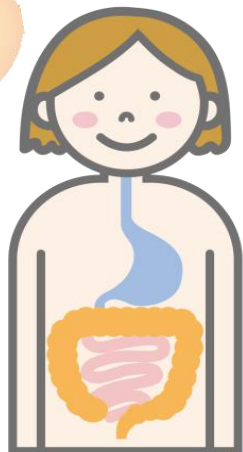
尺八の  
自然の音色で  
瞑想タイム

胃腸を休め  
体のメンテナンス

腸の浄化で  
免疫力UP

温熱療法で  
免疫力UP！

操体で  
心と体を整える



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！



2020年10月30日(金)～11月1日(日)

会場：THE MAPLE — 高原ロッジ「メープル猪名川」

兵庫県河辺郡猪名川町笹尾字向山1 Phone:072-768-0331

◆日生中央駅から阪急バス「後川行き・柏原行き」林田口バス停下車徒歩7分

◆JR 尼崎駅より送迎バス運行(要予約)

参加費：48,000円(酵素、ドリンク、宿泊、温泉、導入食・回復食、保険、研修費用を含む)

早割・ペア割 45,000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20名 申込締め切り：10/20(火)

## 岡部賢二

1961年群馬県生まれ。「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、福岡県の田舎に移住し、「ムスビの会」を発足。マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナーの講師として活動。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。

## 高橋聡一郎 特別講師

1975年大阪生まれ。第一酵母(株)勤務。  
第一酵母(株)の看板品「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。

## 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:06-6195-9969 携帯:080-5097-1805

営業時間:10:00～18:00

## 酒井和子

1943年満洲国生まれ。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を共に歩き、気が付くと三井式温熱療法の伝え手として15年以上が経過していました。

## 山岡康人 特別講師(操体)

1949年京都市生まれ。1980年に鍼師・灸師免許を習得。治療に携わるうちに、『食』の大切さに気付き、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。

## 協賛 ヘル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

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内書と振込用紙をお送りいたします。

**10/30(金) ※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  
「免疫力を高めるプチ断食～オートファジーの働きで、ウイルスやガン細胞をお掃除する」
- 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」
- 16:45 自由時間・入浴
- 19:00 第3講義 酒井和子  
「三井式温熱療法の効用と体感」
- 21:00 葛溶き味噌汁を飲みながらの懇親会
- 22:30 就寝



**滝本ヨウ 特別講師**

1949年和歌山県生まれ。世界でたった一人の木削り師。アメリカや日本で木削りの教室を開催。幼少期を熊野の森で過ごす。南カリフォルニア大学建築学部を卒業後、東京で20年以上都市計画に携わるも、リゾート開発という名の自然破壊に疑問を持ち、うつを発症したところから木削り師となる。木削りを通して多くの人を癒している。

**ウヴェェ ワルター 特別ゲスト**

1953年東ドイツ生まれ。大学で言語学・心理学を専攻。ロンドンでジャズダンス・アクロバット・パントマイムを学ぶ。虚無僧の尺八に感銘を受け、80年来日。尺八を伊津清氏、能楽を金剛流宇高道成氏に師事。81～89年には世界各国を旅し、様々な音楽と出会う。現在は、南丹市美山町で農耕的生活をしながら、尺八・和太鼓・三味線・チェロ・ハン等での演奏や作曲、講演活動などを行っている。

**10/31(土)**

- 7:00 朝の散策
- 7:30 尺八で瞑想タイム ウヴェェ ワルター
- 8:30 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 9:00 操体 山岡康人
- 10:30 第4講義 岡部賢二  
「プチ断食で皮膚感覚を磨く～不透明な時代を生き抜くために我々ができること」
- 12:00 休憩
- 12:30 ワークショップ① 滝本ヨウ 「木削り」
- 15:00 散策
- 16:00 自由時間・入浴
- 18:30 ワークショップ② 岡部賢二  
「腸内環境を良くする蒸気の力～生姜湿布による温熱療法の実践」
- 20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会
- 22:00 就寝



**11/1(日)**

- 7:00 朝の散策
- 7:30 尺八で瞑想タイム ウヴェェ ワルター
- 8:30 梅醤番茶タイム、休憩・自由時間
- 9:00 操体 山岡康人
- 9:45 第5講義 岡部賢二  
「潜在意識のネガティブ情報をリセットするプチ断食～幸せ回避症から幸せ人生に」
- 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



✂

申 込 書

氏 名	フリガナ	生年月日	昭和 ・ 平成		性別
			年 月 日		
住 所	〒 —				
電 話	— —	FAX	— —		
携帯電話	— —	E-mail			
交通手段	<input checked="" type="checkbox"/> 自家用車 <input checked="" type="checkbox"/> 日生中央駅より阪急バス <input checked="" type="checkbox"/> JR 神戸線「尼崎」駅から送迎（予約）				
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。				

\*お名前とフリガナ、生年月日は正確にお願いします。（保険の手続きの際、必要となります）