

春・夏・秋・冬連続開催！

わ しょく

# 食ゆとりーと 夏編

宇宙のリズムで発酵プチ断食

- ★腸が変われば意識が変わる！性格が変わる！人生が変わる！
- ★生まれてきた目的に気づく、内なる自分との対話、心の声を聞くハートフルタイム！
- ★のんびり、ゆっくりできる異空間で失われた自然・宇宙・人との絆を取り戻す！
- ★宇宙生理学とマクロビオティック、陰陽五行と手当て法、温熱法による体質改善プログラム！
- ★潜在意識の法則を理解し、潜在能力を発揮させる自己開発プログラム

開催日：6/26（土）～6/27（日）

会場：グランドホテル 六甲スカイヴィラ別館

兵庫県神戸市灘区六甲山町西谷山 1878-86 TEL 078-891-0140  
（アクセス）・JR 六甲道駅、阪急六甲駅、阪急御影駅からバス→六甲ケーブル「下」駅下車  
六甲ケーブル「下」駅→「山上」駅下車（「山上」駅から送迎あり）  
・阪神高速北神戸線からと西下車 約 18 分  
・中国自動車道（京都方面から）からと東下車 約 25 分

参加費：36,000 円（税込）

（早割／ペア割／家族割／リピーター割）おひとり様 33,000 円（税込）

\*5/14（金）までにご入金の場合（早割）

（研修費、宿泊費、ドリンク代、資料代、保険代を含む）

定員：15 名 申込締切：6/18（金） \*お申し込みいただいた方には、後日詳細と振替用紙を送りいたします。



**岡部 賢二** ムスピの会  
主宰。正食協会理事。正食  
協会講師として活動後、  
福岡県の田舎に移り住  
み、「ムスピの会」を発足。  
現在、全国各地でマクロ  
ビオティックの講演や指  
導、プチ断食セミナーの  
講師活動を行う。

**羽間 鋭雄**（特別講師）  
元大阪市立大教授、元ス  
タンフォード大学医学部  
予防医学研究所研究員。  
学校法人履正社理事、猪  
名川町教育委員長（2002  
～2014）

**岡 進**（ゲスト講師）プリ  
モアクア（株）代表取締役。  
紅響舎主宰。「農村の健康  
近代化」を「てら素材」の  
活用と、「3つの養生法」  
を实践していくこにより  
実現する取組みを展開。  
宮津市生まれ。宇大農学  
部修士課程修了。

**山岡 康人**（操体法）  
1980 年に鍼師・灸師免許  
を習得。『食』の大切さに  
気づき自然食品店「ヘルス  
テーションけんこう舎」を開店。  
薬局・鍼灸治療所を併設  
した健康をトータルで考  
えられる店を目指す。

お申し込みの際には、以下の内容をメールもしくは LINE、郵送にてお知らせください。

①お名前 ②フリナガ ③生年月日 ④性別

\*お名前とフリナガ、生年月日は正確をお願いします。（保険手続き上、必要です）

⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号 ⑦携帯番号 ⑧メールアドレス

⑨交通手段（自家用車・公共交通機関）

⑩送迎（六甲ケーブル山上駅から）の有無

⑪健康状態（持病がある方は必ず）

主催・申込先

**プリモアクア（株）（岡）**

大阪府大阪狭山市狭山 5 丁目 2213-6 6 棟 101 号

E-mail：susumu.oka@terrasozai.co.jp

携帯：090 - 3676 - 1954



協賛

**ヘルス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

FAX: 077-537-4122

E-mail: biwako\_hikari-to-kaze@outlook.jp

6/26 (土)

血液測定

11:30 集合・受付

12:00 開催のあいさつ・講師紹介・オリエンテーション

13:00 第1講演 岡部 賢二

太陽のリズム(夏) 不可能をなくし、チャレンジ精神や行動力を取り戻す夏のプチ断食  
月のリズム(上弦の月期) ウキウキ・ワクワク・トキメキ感を豊かにする月のパワー

15:00 休憩

15:15 第2講演 岡 進

15:50 休憩

15:50 ワークショップ 羽間 鋭雄

身体を解す“緩る、揺る、ゆとりーと

16:30 山岡 康人 操体法

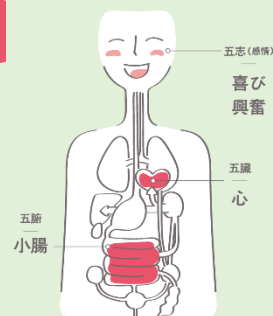
17:00 入浴・自由時間

19:00 食べ物を使った手当て法～生姜湿布・生姜油

21:00 甘酒を飲みながらの交流会

22:00 自由時間・就寝

夏



五行：火 五色：赤  
五味：苦味 五官：舌

心が弱った時の症状

舌のトラブル、循環器系のトラブル、  
過労、冷えのぼせ、高血圧、動悸、  
心筋梗塞、不整脈、血液循環の停滞

心を良くする食材

夏野菜や苦味のある食材、赤い植物性食品を食べる  
きゅうり、トマト、梅干し、天然塩、セロリ、春菊など

6/27 (日)

6:30 起床

7:00 散策

7:30 体験型お稽古 ウベワルター

肝を空っぽにすると！素直な心が動き出す  
～尺八の音色に誘われて～

8:30 電磁波障害から身を守る梅を使った手当て

9:30 第4講演 羽間 鋭雄

長命から、長寿への道しるべ

11:00 休憩

11:30 第5講演 岡部 賢二

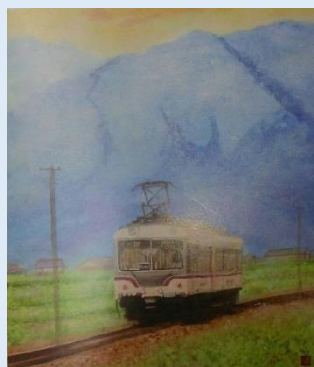
宇宙生理学入門②

潜在意識のしくみ 自分が分かれば現象すべてが変わる引き寄せの法則

12:30 ゆとりタイム

13:00 アンケート記入・感想のシェアリング

14:00 解散



井上晴雄氏の絵  
(当日会場に展示)

ウベワルター (ゲスト講師)

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 年に来日。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の生活をしながら、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。

「わ食ゆとりーと」の基本テーマ

音養生／文化の継承  
相互関係の構築



快適な環境の選択 対応力の高い身体づくり  
泉水養生／自然との共生 食養生／健全な食習慣

次回以降のテーマ

第3回 秋編 9/11 (土) ～9/12 (日)

太陽のリズム(秋) ～統合意識に目覚め、眠れる女性性を開花させる秋のプチ断食

月のリズム(満月期) ～サクセスムーンの力(オキシトシン) で悲しみを解き放つ月のパワー

宇宙生理学入門③ 潜在意識のしくみ～抑圧された感情はお腹に溜まる・微笑の法則

身近な食べ物を使った手当て法 放射性物質を排泄する大根を使った手当て／生姜湿布と生姜油

第4回 冬編 11/13 (土) ～11/14 (日)

太陽のリズム(冬) ～枯渇した生命エネルギーを充電し、老化を防ぐ冬のプチ断食

月のリズム(下弦の月期) ～潜在的な恐怖を手放し、ポジティブな意識を育む月のパワー

宇宙生理学入門④ 「やり方」から「あり方」の時代に！統合と分離の法則

身近な食べ物を使った手当て法 環境ホルモンに負けない海藻を使った手当て／生姜湿布と生姜油

て ら そ ざ い  
地球素材

All for one One for all