

滋賀の山里で心と身体をリフレッシュ!

# 滋賀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～

岡部賢二  
先生監修

2019年8月11日(日)～12日(月・祝)

会場: 輪のわ空間 奥加河荘 (おくかごそう)  
滋賀県 大津市大石富川2丁目16-17  
Phone: 077(546)8113  
\*JR「石山」駅北口から送迎あり (要予約・有料)

参加費: **33,000** 円  
(酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)  
※ 早割・ペア割 **30,000** 円  
(6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

申込〆切: **8月5日(月)**

◆里山の自然の中、化学物質・電磁波フリーの古民家で、長年溜め込んだ心と身体のお廃物をデトックスしませんか。(携帯電話の電波が殆ど届かない希少な不感地帯です)

◆酵素飲料や玄米甘酒を使ったプチ断食は空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます!

◆自然の奏でる音色とシンギング・リンのハーモニーに心癒されながら、プチ断食で自分と向き合い、心と体への変化を感じながら、新しい自分に生まれかわりましょう。

## 《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」、月のリズムでダイエット」、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」などがある。

**張間幸子** 1959年滋賀県犬上郡出身。表千家茶道教授。無理やり習わされた茶道。お菓子目当てのお稽古をしていた私が茶道教授に。とかく敷居が高く思われる茶道ですがそのハードルを下げるべく伝統を守りつつも楽しくお茶に親しんでもらえるよう奮闘中。

**山岡康人** 1949年京都市出身。1980年に鍼師・灸師免許を習得。『食』の大切さに気付き、1984年6月大津市中央に自然食品店「ヘルステーションけんこう舎」を開店。1990年5月、現在地に移転。薬局・鍼灸治療所を併設し、健康をトータルで考えられる店を目指している。

**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「輪のわ空間 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。

**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。

主宰

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 FAX:077-537-4122

E-mail: progreen365@gmail.com

8/11 (日)

※現地集合

- 11:30 受付 (順次、田中久雄さん指導で竹のマイカップづくり)
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部賢二  
「陰陽五行とプチ断食～若返りの秘訣は腸にあり」
- 14:30 休憩
- 14:45 川遊び
- 15:30 休憩
- 15:45 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 (信楽温泉 多羅尾乃湯へ)  
温泉でほっこりと
- 19:00 移動 (奥加河荘へ)
- 19:30 シンキング・リン音浴会 田中 夏子
- 20:15 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)」
- 21:45 玄米甘酒を飲みながらの交流会



《スタッフ紹介》

**田中久雄** 1979年千葉県出身。5年半の間、車中泊で旅をして、身の回りの食器や家具を竹や木などの自然素材を使って作る楽しさを感じました。今は、元の左官職人に戻り、安全な自然素材をえらんで、なるべくゴミを出さない建築をしています。

**井藤優希** 1975年岐阜県出身。食べることが大好きで、好きなものを好きなだけ食べていたら体調不良に。マクロビオティックに出会い、食で身体も心も変わることを実感。日々のお料理でじんわり感じる美味しい幸せを伝え共感したくてお料理教室などしています。

8/12 (月・振休)



- 6:30 起床
- 7:00 朝の散策 (お馬達に逢いに)
- 8:30 シンキング・リンで瞑想タイム 田中夏子
- 9:00 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 9:30 操体 山岡康人
- 10:15 野点 張間幸子
- 11:30 休憩
- 11:45 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」
- 12:45 アンケート記入・感想のシェアリング
- 14:00 現地解散

《オプション》

- 14:30 「三井式温熱療法実践講座」 酒井和子

**酒井和子** 1943年満州国生まれ。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共歩き、気がつく和三井式温熱療法の伝え手となって14年が経過していました。



おすすめポイント!

- ★昔なつかしい風景のなかでデジタルデトックス
- ★童心に帰って川遊び
- ★和製ピクニック
- デトックス力抜群! スギナとよもぎの粉末を使った野点
- ★美人の湯で心身ともにリラックス
- ★聖なる音色でヒーリング
- ★胃腸を休めて、体のメンテナンス



～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。これから普通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。



お申し込みいただいた方には、詳しい案内書をお送り致します。