

岡部賢二  
先生監修

滋賀の山里で心と身体をリフレッシュ！

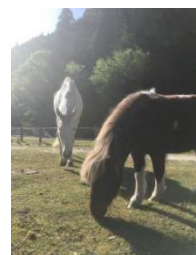
# 滋賀プチ断食リトリート

★人生、たまにはの～んびり・ゆ～っくり過ごしませんか★

里山の自然の中、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。

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。



開催日：2021年7月23日（金）～25日（日）

会場：輪のお空間 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 琵琶湖線「石山」駅から送迎あり（要予約）

参加費：52,800円（税込）

（酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む）

早割/ペア割/家族割/リピーター割 おひとり48,000円

\*早割適用期限 6月30日までのご入金

定員：限定15名

申込締め切り：7/16（金）

講師

**岡部賢二** 1961年群馬県出身。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）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO出版）などがある。

講師

**山岡康人** 1949年京都市出身。1980年に鍼師・灸師免許を習得。治療師の道を進むが、3年間後、『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。

講師

**酒井和子** 1943年満州生まれ。癒し”を仕事の中心に据え、「立体的な生活情報館の創造を」との構想を具体化すべくすこやかサロンりぷるけみかを開設。癒しと未病対策を健康創りのテーマに、歩み続け早20年。食養生、温熱療法、髪ケア、適度な運動、ヒーリング等を融合させた健康法を提案。身体健やか元気づくりの実践行動を提唱し、すすめている。

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。

特別講師（野点）

**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。

※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。

主催 **ヘルスステーションけんこう舎**

520-0851 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

## 7/23 (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！心を躍らす！運気を上げるプチ断食」  
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」  
16:30 自由時間・入浴  
19:00 ワークショップ① 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

## 7/24 (土)

- 7:00 朝の散策  
8:00 尺八で瞑想タイム ウヴェ・ワルター  
9:00 梅醤番茶タイム、休憩・自由時間  
9:45 ワークショップ② 操体法 山岡康人  
10:30 第3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」  
12:00 休憩  
12:30 ワークショップ③ 滝本ヨウ 木削り  
15:00 自由時間・入浴（温泉）  
18:30 ワークショップ④ 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 シンギング・リンで音浴会 田中夏子  
21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会  
22:30 就寝

### ～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。

### 特別講師（木削り）

**滝本ヨウ** 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。

## 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
- ★自然の中での癒し体験・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
- ★木削りで頭の中までリラックス
- ★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



## 7/25 (日)

- 7:00 朝の散策  
8:00 尺八で瞑想タイム ウヴェ・ワルター  
8:30 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間  
9:00 ワークショップ⑤ 操体法 山岡康人  
9:45 休憩  
10:00 第4講義 岡部賢二  
「腸活・美活・妊活の決め手はプチ断食だった！」  
11:00 ワークショップ⑥ 野点 張間幸子  
12:30 休憩・アンケート記入  
13:00 回復食  
13:30 感想のシェアリング  
14:30 現地解散

### 特別ゲスト（シンギング・リンでの音浴会）

**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。21歳の時に自給自足的暮らしを胸に大津市の山里にある古民家に移り住む。この場を「輪のお空間 奥加河荘」と名付け、様々なイベントを開催。2016年に結婚。二人の子供に恵まれて、現在は家族で田畑のある暮らしを楽しんでいる。

### 特別ゲスト（尺八で瞑想）

**ウヴェ・ワルター** 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임을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、京都府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、講演活動などを行う。