

岡部賢二
先生監修

空腹こそ最高の健康法！

琵琶湖プチ断食リトリート

～自然の中で心身を浄化しませんか～

最近、医学界でも断食（ファスティング）が注目を浴びています。なぜなら、単なるダイエットだけではなく、生活習慣病や認知症の予防、健康促進に有効だとわかり始めたからです。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！もちろん、プチ断食は自宅で実践も可能ですが、忙しい日常から離れ、さまざまな癒しのプログラムや手当て法を併用させることで、より一層スッキリ感が味わえます。尺八の優しい音色に心癒されながら、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：2021/10/29(金)～10/31(日)

会場：ペンション B.B.Dylan

滋賀県大津市南小松 100

TEL 077-596-8382

* JR湖西線舞子駅下車徒歩 4～5 分

* 送迎あり（要予約）

参加費：53,000 円（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 9/30 までのご入金

定員：限定 15 名

申込期限：10/22(金)

講師プロフィール

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動後、福岡県の田舎に移住し、「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。

特別講師 **山岡康人** 鍼灸師。1949 年京都出身。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。

主催・お申込先

すこやかサロン **りぷるけみか**

大阪市淀川区西中島 4-2-6-601

TEL: 06-6195-9969 携帯: 080-5097-1805 (酒井)

酒井和子 1943 年満州国生まれ。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、適切な運動、ヒーリング等を融合させた健康法を提案。

特別講師 **野口清美** 1962 年京都出身。なちゅらるクッキングクラブ MoGuMoGu 主宰。正食協会クッキングスクール講師。日本ホメオパシー医学協会 ホメオパス。二男一女の出産を機にマクロビオティックを学ぶ。その深く広い教養を後世に伝え繋ぐことを今回の人生の役割と心得頑張中！著書に「マクロビオティックで安心な出産&子育て」（正食出版）

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。

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

10/29 (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
「健康長寿の秘訣はプチ断食だった！」
- 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 第3講義 酒井和子
「三井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

おすすめポイント！

- ★内臓を休めて、体のメンテナンス
- ★オートファジー機能の活性化させ細胞の若返り
- ★身近な食材を使った温熱療法の体験
- ★プチ断食の効用を理論的に学べる
- ★尺八の優しい音色をバックに瞑想
- ★デジタルデトックスで脳をリフレッシュ

10/30 (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 操体法 山岡康人
- 10:30 第4講義 野口清美
「マクロビオティックの創始者 桜沢如一先生の直弟子方から受け継いだ
正食のこころ」
- 12:00 休憩
- 12:30 ワークショップ① 佐藤実真 大津絵
- 15:00 自由時間・入浴（温泉）
- 18:00 ワークショップ② 岡部賢二
腸内環境を良くする蒸気の手
～生姜湿布による温熱療法の実践
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会
- 22:00 就寝

10/31 (日)

- 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
- 10:00 操体法 山岡康人
- 10:45 休憩
- 11:00 第5講義 岡部賢二
「プチ断食で潜在意識を浄化する！」
- 12:00 休憩・アンケート記入
- 12:30 回復食
- 13:00 感想のシェアリング
- 14:00 閉会 現地解散



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。今後、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。

心と体がクリアに、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（大津絵）

佐藤実真 1962年北海道生まれ。2007年より、約10年間、大津市無形文化財保持者 四代目 故高橋松山氏に師事。滋賀県内各所で大津絵展や大津絵ワークショップを開催。2017年には、ドイツ・フランクフルト市においても個展及び大津絵体験教室やティーセレモニーを開催。現在、「アトリエ青海波」主宰。日本大津絵文化協会会員、茶道武者小路千家準教授。

特別ゲスト（尺八）

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、講演活動などを行う。