

岡部賢二
先生監修

空腹こそ最高の健康法！

兵庫プチ断食リトリート

～自然の中で心身を浄化しませんか～

開催日：2022/5/13(金)～5/15(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：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 4/22 までのご入金

定員：限定15名

申込期限：5/6(金)

講師プロフィール

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動後、福岡県の田舎に移住し、「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)などがある。

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。

特別講師 野口清美 1962年京都出身。なちゆる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。その深くて広い教え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)

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、髪のカア、適切な運動、ヒーリング等を融合させた健康法を提案。

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)

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、後日詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。

5/13 (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

5/14 (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 岡部賢二
「プチ断食で潜在意識を浄化する！」
- 12:00 休憩・自由時間
- 15:00 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

5/15 (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 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」
- 12:30 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
- 14:00 閉会 現地解散

プチ断食の感想

初めての断食で、お腹がすき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ありました。



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。

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。