

新潟プチ断食リトリート

プチ断食で体はスッキリ！こころは軽やかに！

コロナ禍や長引く不況で私たちの生活スタイルはガラリと変わり、私たちの価値観にも変化をもたらしました。本当に大切なものは、お金やモノではなく、健康や平和といった目に見えないモノなのだ。

健康の常識も、これまでの栄養を補うから、食べずに排出（デトックス）へとシフトしています。現に海外の医学界でも、空腹と健康に関する研究が盛んにおこなわれています。

自然の中、ゆったりとした時間の中で行うプチ断食は、体が軽くなるのが実感できるだけでなく、こだわりや執着にといったネガティブ感情に気づかせ、手放すことを後押ししてくれます。

今回のプチ断食リトリートでは、薬や機械を使わない手当て法やエクササイズをプラスすることで、疲れた体を癒し、酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は、空腹感がないので、誰でも気軽に実践できます。ぜひ、ご参加ください！

開催日：2022年6月17日(金)～18日(土)

会場：海華亭 かわい

新潟県新潟市西蒲区間瀬 7077

TEL 0256-85-2222

<https://www.kaikatei-kawai.com/>

関越道練馬 I.C より約 3 時間 40 分

燕・三条より田ノ浦まで車で約 30 分

越後線岩室駅よりタクシーで 20 分

弥彦駅より送迎あり（要予約）

参加費：36,000 円(税込) ペア割 34,000 円(税込)

早割 34,000 円(税込) 4/28 までにご入金

*1 人部屋プラス 4,400 円(税込) 2 人部屋（ひとり）プラス 2,200 円(税込)

定員：20 名

持ち物：バスタオル、フェイスタオル（洗面用・生姜シブ用）、
アメニティはご持参ください。

お申込み・お問合せ方法

食・心・身体 命を育むハート育プロジェクト

ムスビの会新潟支部

ホリスティックサロン ラ・クルール内

mail:nakano.l.c@gmail.com

*メールの件名に「新潟プチ断食リトリート」と明記し、
お名前・フリガナ・郵便番号・住所・電話（携帯）をご記入の上、
お申し込みください。後日、詳しい案内をお送りいたします。

講師プロフィール

岡部賢二

ムスビの会主宰、正食協会理事

食育やマクロビオティックに関する講演、プチ断食セミナー講師として全国で活動。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。

五十嵐佐知子

三条市在住 着物 de 骨格メンテナンス睡蓮主宰

30 年の幅広い運動指導経験から「動」の運動とは真逆な「静」の着物がカラダにもたらす影響に興味を持ち自分が着物を着る事で感じた感覚、そして和の動きで眠る筋肉を目覚めさせる、これを独自のメソッド化した

「着物 de 骨格メンテナンス」の教室を開講。

財団法人健康、体力づくり事業財団 健康運動指導士
JCCA 公認 ストレッチポール ベーシックインストラクター、セルフアドバンス協会公認 ヨガストレッチインストラクター、一般社団法人日本所作協会 公認インストラクター

6/17 (金)

10:30 受付

11:00 開会式・オリエンテーション

11:30 第1講義 岡部賢二

「プチ断食でデトックス～酸化から還元の時代（アクエリアス）へ」

13:30 休憩

14:00 第2講義 五十嵐佐知子

【未来に向かって古き良きから学ぶ】

着物が教えてくれる重力を味方につける生き方

体を筒にして重力に逆らわない姿勢から生まれる体と心の正常運転

16:00 散策・入浴・自由時間

19:00 岡部賢二

身近な食べ物を使った手当て法～身体を癒す生姜を使った温熱療法の実践

21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会

22:00 夜空を見ながら休息・就寝

ホテルの裏から弥彦山登山が可能です。頂上まで約2時間。リトリートのスケジュールには登山の時間はありませんが、散策にオススメ！

散策される方は、
トレッキングシューズ
などを必要なものをご持参下さい。



おすすめポイント！

★胃腸を休めて、体のメンテナンス

★発酵飲料（酵素や甘酒）を使うので空腹感ゼロ

★自然の中での心身を解放

★腸内環境を整えネガティブ感情をリセット



6/18 (土)

6:00 起床

6:30 散策

8:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩

9:00 第3講義 岡部賢二

「潜在意識の法則が分かれば人生が変わる

～幸せ回避症と苦楽の法則」

11:00 感想のシェアリング

12:00 解散

過去に参加された方の感想

- ・自分の体を観察する、そして、変わっていく変化に耳を、神経を注ぐ。人生でやったことのない体験でした。頭はスッキリ、空腹感は全くありません。あと2日、帰ってから続けたいと思います。初の断食がこのセミナーでよかったです。家族でこの心地よさを一緒に共感したいので月のリズムでやります！！
- ・他の断食をしたときは、頭がクラクラして、冷えるので私には合わないと思ったが、今回は心も体も全て心地よかったです。これからもこの心地よさを大切にしたいです。
- ・1日目は頭の前が重く、少し頭痛や眠気もあったが、2日目は心もからだもスッキリしていました。さらに2日の間、特に食べたい欲求も起きずびっくりしました。
- ・自宅で1人でやるより、大勢でやるプチ断食は、あっという間で、楽しかったです。
- ・とても体が軽くなった気がします。自分がいかに食べ過ぎていた気づかされました。
- ・きれいな星空や川のせせらぎ、非日常、でも懐かしい景色に癒されました。久しぶりに断デジでき、ゆったりした時間を過ごせました。
- ・自己肯定感が高まり、なんでもできる力が出て来ました。
- ・参加するまでは、自分が思い描いていた事を現実的にやっていけるかといった自分で足止めするような思考で疲れていたが、最終日、責任を持ってやろうと決断できた！