

発酵飲料(酵素・甘酒)使用で空腹感ゼロ！

新潟 新月プチ断食リトリート

プチ断食でオートファジーを活性化させ細胞の修復と免疫力アップ！

開催日：2023.6.16(金)～6.18(日)

りょうふうそう

会場：蔵の宿 菱風荘

新潟県新潟市北区前新田乙 364-1 TEL 025-388-5314

<http://park1.wakwak.com/~ryoufusou/>

JR 白新線 豊栄駅より タクシー：約7分

新新バイパス 豊栄ICより 約10分

日本海東北自動車道 豊栄新潟東港ICより 約7分

* 宿泊は大部屋になります。

* 部屋着、洗面道具の備え付けはございません。

参加費：49,000 円(税込)

早割 47,500 円(税込) 3/31 までにご入金の場合

* 日帰りも OK! (気軽にお問い合わせください。)

定員：12 名

お申込み：下記の URL もしくは QR コードからお手続きください。

後日、詳しい案内をお送りいたします。

<https://forms.gle/2FXncCFGZs7sxW348>



お申込み・お問合せ先

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

約3年にも及ぶ生活環境の変化によって、心身の不調をうったえる方が増えています。

プチ断食でオートファジーを活性化させ、健やかな体とところを取り戻しませんか。

プチ断食は単に体が軽くなるだけでなく、メンタルのリセットにもおすすめです。

また、薬や機械を使わない手当て法やエクササイズ、癒しのワークが疲れた体とところを癒してくれます。

講師プロフィール(1)

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、自身が着物を着た時に感じた感覚をヒントに和の動きで眠る筋肉を目覚めさせる独自のメゾットを編み出す。現在は「着物 de 骨格メンテナンス」をリアルとオンラインにて開講。

財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動指導士、JCCA 公認ストレッチボ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



6/16 (金)

- 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
プチ断食でデトックス～若返りの秘訣は腸内環境にあり
14:00 導入食（玄米小豆粥）・休憩
15:00 ワークショップ① 中野清美
タオルのよもぎ染め
17:00 散策・入浴・自由時間
19:00 ワークショップ② 岡部賢二
身近な食べ物を使った手当て法（生姜湿布）
20:15 葛溶き味噌汁を飲みながらの交流会
22:00 夜空を見ながら休息・就寝

6/17 (土)

- 6:00 起床
6:30 散策
7:30 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
8:00 ニュートラルポジションで生きる 五十嵐佐知子
プラスやマイナスに傾きすぎた心と体のバランスをリセット！
自分のニュートラルポジションを見つけよう！
9:30 休憩
10:30 第2講義 岡部賢二
感染症から身を守る伝統食の知恵～発酵食品の威力
12:00 休憩
13:00 中野清美
よもぎ染めタオルを使った簡易よもぎ蒸し体験
14:00 散策
15:00 入浴（温泉）・自由時間
岡部による健康相談（希望者・有料5000円/30分）
18:30 ワークショップ③ 樋宮美希
里山の自然を頂いたワークと引き語り
（クロモジの足湯と野草茶作り／蜜蝋で松の葉クリーム作り）
20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会
22:00 就寝

過去に参加された方の感想

- ・胃腸を休めるためという、軽い気持ちで参加したら
思いのほか、深くて、体だけでなく、心の変化に驚いた。
また、参加者の皆さんがとてもやさしく、リラックス
して過ごせました。
- ・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。
- ・1日目は少し頭痛や眠気もあったが、2日目は心も体も
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
と言う間で、楽しかったです。
- ・いつもは食欲旺盛な私が、まったくお腹が空かずに、
何か違う満たされている気がしました。
- ・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。



6/18 (日)

新月

- 6:00 起床
6:30 散策
8:00 梅醤番茶のタイム・休憩
9:00 休憩
10:00 第3講義 岡部賢二
潜在意識の法則が分かると人生が変わる
～幸せ回避症から脱する生き方のコツ
11:00 休憩・回復食（玄米小豆粥）
12:00 感想のシェアリング
13:00 解散

講師プロフィール (2)

樋宮美希 自然と寄り添う暮らしをテーマに、学び・循環・共生
を目指す体験型複合施設「里山ハーモニー」代表
国立音楽大学リトミック科を卒業後、音楽療法を学び、学芸大学に
て特別支援教育専攻科を修了。音と人の繋がり・解放・癒し・受容
を深め、施設や障害のある子どもたちの自主グループで、音楽セッ
ションを行う。現在は、新潟の春夏秋冬を、里山ならではの風合い
を醸しながら、わくわくすることを、探求・体験・生きる知恵・ス
キルを身につけていく「わくわくスクール」主催

中野清美 ホリスティックサロン～ラ・クルール主宰
自身の幼少期からの心身虚弱を克服した経験から、＜食・
心・からだ＞の3点からのアプローチで内側から健やかで美
しくをモットーに、身近な食材で元気を底上げ、心理カウ
ンセラーの食生活、菜彩料理などをSNSで更新中。料理教室
講師の他、歯科医院での勤務経験を活かしたホリスティック
な観点からの健幸講座や食の大切さなどを、小学校や企業で
講演。