

札幌発酵プチ断食リトリート

2023 年 8 月 26 日(土)～8 月 27 日(日)

3 年ぶりに行動制限がなくなり、少しずつではありますが日常が戻りつつあります。
しかしながら、今、長期間の自粛生活による運動不足やストレスが原因と思われる体調不良が増えています。一日も早く、以前のような日常を取り戻すためにも、心身のデトックスが必要です。
酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は、比較的空腹感もなく、誰でも気軽に実践できます。
さらにヨガや食物を使った手当て法を並行して行うことで、より一層心身のデトックス拍車がかかります。
今回のリトリートでは、こころと体をリセットしながら潜在意識のデータを書き換え、日々嬉しく、楽しく、ありがたく、幸せに生きるための秘訣をお伝えします。

開催場所：北海寺

北海道札幌市中央区南 3 条東 4 - 1
(アクセス) 地下鉄東西線バスセンター前駅より徒歩 5 分

参加費：30,000 円(税込)

ペア割 28,000 円(税込)

早割 28,000 円(税込) 7/30 までにご入金の場合

* 日帰り参加も可能です(1 日目のみ参加 15,000 円)

* 宿泊室は男女別の大部屋となります。

定 員：20 名

申込締切：8/20 (日)

主催・申込：北海寺

〒060-0053 北海道札幌市中央区南 3 条東 4 - 1

TEL 080-4048-8762 FAX 011-231-9987

E-mail: tae55tae@gmail.com

担当 長谷川多恵

*お申し込みはお電話・メール・FAX にて承ります。

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。



長谷川観樹

北海寺 6 世住職。自然豊かな新潟市のお寺で生まれ育つ。新潟県の上越市の本行寺で 17 年間住職を務めた後、平成 29 年より現職。岡部先生の断食セミナーを体験し、約 1 年で 10kg 減量に成功。寺子屋、地域食堂、オンラインにて仏教ゼミの講師など様々な活動中。

スケジュール

- 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
「月のリズムでプチ断食～心と体の若返りの秘訣」
- 14:00 休憩
- 14:30 第2講義 長谷川観樹「仏様の智慧と断食」
- 15:30 散策
- 16:30 入浴・自由時間
- 18:30 手当て法のワークショップ 岡部 賢二
生姜湿布などの実践
- 20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 21:30 就寝

8/26
(土)

こんな方におすすめ！

- *最近、トキメキや幸せ感が感じられない。
- *充実感や満足感がない
- *感情を上手にコントロールできない
- *判断力が鈍っている
- *体がいつも緊張している
- *リラックスしたくてもできない
- *ストレスをかかえている
- *過食の傾向がある
- *お腹がいつも張っている
- *体が疲れやすい

- 7:00 散策
- 8:00 梅醤番茶タイム
- 9:00 ヨーガ
- 10:00 休憩
- 10:30 第3講義 岡部賢二
「潜在意識の法則がわかれば人生が変わる」
- 12:00 アンケート・感想のシェアリング
- 13:30 解散

8/27
(日)



過去に参加された方の感想

*初めての断食で、「お腹がすくのではないか」「倒れたりするのではないか」という不安がありました(笑)が、とにかく楽しい。日頃の生活の中では食べる事が当たり前になり過ぎていて、食事を抜くと言うことがなかなかできずにいましたが、今回のセミナーに参加して、心地よく、楽しく断食できることを体験して、普段の生活の中に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。

*全体にクリア、軽くなったような気がします。胃に神経・消化がいつていると感じていたのが、断食する事で、そこに神経を使わない分、他に意識が広がった感覚です。

特別講師

河田邦子

インドヨーガ協会 IYA 認定ヨーガ講師
心と身体の声を聴き、ご自身で心身を整えていく伝統的ヨガと呼吸法を提供しています。札幌市内に多数クラスをもち、実践と学びを継続中。

