

# Retreat

# Fasting

信仰の山、立山を感じて  
新しい自分に出会う  
やさしい断食プログラム。

日々のあわただしい生活から離れ、自然の中で  
新しい自分に出会う3日間。  
心と体を解き放ち、ゆっくりと立山の  
エネルギーを五感で感じる。  
そして気づきや感動、笑いがある講義や  
ワークをたのしみ、ご縁があった仲間とふれあい、  
心が満たされる。  
信仰の山、立山で「考える」ではなく「感じる」ことを  
大切に過ごす。  
やさしい断食は、やさしい気持ちになる、  
しあわせなプログラム。

開催日

2023年 6月23日(金)～25日(日)

開催場所／集合場所

KOTELO

立山の芦峯小学校をリノベーションした  
山のオフィス兼自然体験型研修施設

富山県中新川郡立山町芦峯寺8 <https://www.sanagi.net/>







岡部 賢二先生  
(オカベ ケンジ)

ムスピの会主宰 フード&メディカルコンサルタント 正食協会理事  
著書「マワリテメクル小宇宙」「月のリズムでダイエット」ほか



佐伯 実 (サエキ ミノル)・・・立山芦峯ふるさと交流館館長  
山村 麻梨 (ヤマムラ マリ)・・・ヨガインストラクター  
藤井 碧峰 (フジイ ヘキホウ)・・・書道家

●宿泊場所 千寿荘 (中新川郡立山町千寿ヶ原28)

開催場所KOTELLOから車で約15分



●定 員 15名 先着順にてお申込みを受け付けます。定員になり次第、締め切らせていただきます。

●参加費 二泊三日おひとり 68,000円 (税込) 早期値引き: 4月23日(日)までのお申し込み10,000円値引き  
初開催特典: 最終日に「おいしいお土産」付き

●お申込み方法 メール「office@hamakikaku.net」または、お電話「076-429-8806」にご連絡ください。  
6月8日(木)までにお申し込み・ご入金(お振込)ください。

●スケジュール ※ご入金後のキャンセルはご返金を承ることができません。ご了承ください。

1日目: 6月23日(金) 10:30 受付

- ・岡部先生 第1講義 + お手当て法①ワーク: 豆腐パスター・青菜湿布
- ・お味噌汁をいただきながら交流会
- ・地域の小学生の太鼓演技を鑑賞&一緒にやってみよう! (天気が良ければ、実さんの星空観察会)



2日目: 6月24日(土)

- ・麻梨さん 朝のヨガ
- ・岡部先生 お手当て法②ワーク: 梅醤番茶作り
- ・実さん 立山散策: 立山芦峯寺案内
- ・藤井さん 書道: 筆ペンで自分の名前を丁寧に書こう+カタカムナで名前のエネルギーを知ろう(岡部先生)  
※事前に名前のお手本書きを作成します。旧漢字を含むお名前の方はお申込み時にお知らせください。
- ・玄米甘酒をいただきながら交流会
- ・岡部先生 お手当て法③ワーク: 生姜湿布と生姜油



3日目: 6月25日(日)

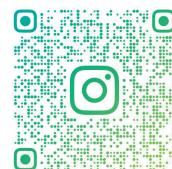
- ・麻梨さん 朝のヨガ
- ・岡部先生 第2講義
- ・回復食「小豆入り玄米粥」をいただきます



●お問い合わせ・お申込み

ハマ企画株式会社 住所/富山県富山市萩原509 TEL/076-429-8806  
e-mail/office@hamakikaku.net

随時、公式Instagramにて情報発信していきます。ぜひご覧ください。



@RETREAT\_FASTING\_TATEYAMA