

2023年10月20日(金)~22日(日)

開催場所/集合場所

KOTELO

立山の芦峅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峅寺8 https://www.sanagi.net/





岡部 賢二先生 (オカベ ケンジ)

ムスビの会主宰 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)…・立山芦峅ふるさと交流館館長 福崎 秀樹 (フクサキヒデキ)・・・・KOTELO運営会社㈱フクール代表取締役 Mari (マリ)・・・・ヨガインストラクター

ホワイトベル (富山県富山市原56) ●宿泊場所

開催場所KOTELOから車で5分





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

●参加費 おひとり 68,000円(税込)

早期値引き:8月31日(木)までのお申し込み、9月5日(火)までにご入金(お振込)で3,000円値引き

●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。 10月5日(木)までにお申し込み・ご入金(お振込)ください。

※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。

●スケジュール



1日目: 10月20日(金) 10:30 受付

- ・岡部先生 第1講義 + 実験:白砂糖の害を知ろう
- ・お味噌汁をいただきながら交流会 + 実さん 立山信仰のお話

2日目:10月21日(土)

- ・福崎さん チームビルディング
- ・岡部先生 お手当て法 ワーク: 梅醤番茶作り + 第2講義
- ・ワーク:いろんな味噌を使って味噌玉作り
- ・立山散策・雄山神社参拝など
- ・玄米甘酒をいただきながら交流会
- ・岡部先生 お手当て法 ワーク:生姜湿布と生姜油

3日目:10月22日(日)

- ・Mariさん 朝のヨガ
- •岡部先生 第3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

講義内容など詳細は随時、公式Instagramにて情報発信していきます。ぜひご覧ください。

感動の第1回ようすは



@RETREAT_FASTING_TATEYAMA