

立山プチ断食リトリート

テーマ: 波動から人生を変える!

在宅ワークやオンライン授業、スマート決済など、ここ数年で私たちの生活は大きく変わりました。急速なデジタル化は便利になった反面、運動不足やテクノストレスなど私たちのからだや心にさまざまな影響を与えています。そこでおすすめしたいのがプチ断食。癒しの空間で行うプチ断食は心身のデトックスに最適です。酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食なので、比較的空腹感もなく、誰でも気軽に実践できます。さまざまなヒーリングやヴィパッサナー瞑想、食物を使った手当て法など癒しのプログラムも盛りだくさんです。慌ただしい日常化から離れ、プチ断食でこころとからだをリセットしませんか！プチ断食でデトックスすることで、こころの中にあったモヤモヤも消え、トキメキ感が蘇り、毎日が楽しくなります。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。

開催日: 2025年2月22日(土) ~ 23日(日)

会場: 巣巣 (講義)

富山県中新川郡立山町鋳物師沢 201-6

宿坊立山 (集合・実技・交流会・宿泊)

富山県中新川郡立山町鋳物師沢 245

参加費: 30,000 円 (税込)

寝具持参の場合 25,000 円 (税込)

定員: 10名

申込締切: 2/14 (金)

事前課題: 「マワリテメクル小宇宙-暮らしに活かす陰陽五行」を読了

講師

岡部賢二

ムスピの会主宰 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」(ムスピの会発行)「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。

こんな方におすすめ!

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

主催 宿坊立山 坂口創作 (白雪農園)

TEL 090-8275-1392

mail : deliciousluck@gmail.com

後援 釜ヶ淵みらい協議会

協力 にしかわりえ (58home)

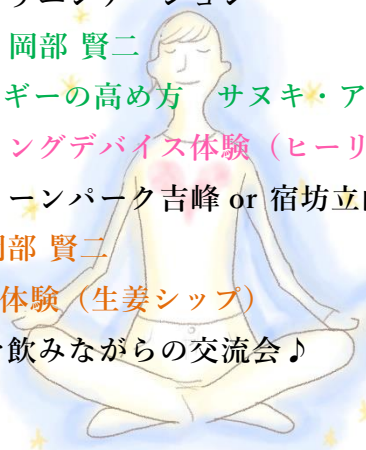
協力 岩崎朋子 (巣巣)

スケジュール



2/22 (土)

- 11:30 受付 (宿坊立山)
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部 賢二
場のエネルギーの高め方 サヌキ・アワのサトリ
- 15:00 量子ヒーリングデバイス体験 (ヒーリングサロン響)
- 16:30 入浴 (グリーンパーク吉峰 or 宿坊立山)・自由時間
- 18:00 ワーク 岡部 賢二
手当て法の体験 (生姜シップ)
- 20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝



2/23 (日)

- 6:30 ハーブ蒸気芳香浴 (にしかわりえ)
- 7:00 ヴィパッサナー瞑想 (大村有吾)
- 8:00 音叉 (関野加奈子) & ユーファイ (大村美奈子)
- 9:00 内臓を強化する梅醤番茶ワークショップ
- 10:00 第2講義 岡部 賢二
マワリテメクル 陰陽五行とカタカムナ
- 12:00 休憩
- 12:30 座談会

ゲスト講師 (量子デバイスヒーリング担当)

黒田 順 @salon.hibiki

ヒーリングサロン響の運営
主人の股関節痛の改善で巡り合った波動療法で、みるみる回復していく主人を目の当たりにし、自ら波動療法による施術の免許を取得。波動について学ぶうちにイーマ・サウンドセラピーに出会い音と光の力に驚愕。サロンにてCS60 やオトトロン(イーマ・サウンドセラピー)などのデバイスを用いた施術等を行う。

ゲスト講師

大村有吾 (ヴィパッサナー瞑想担当)

大村美奈子 (ユーファイ担当)

おうちサロン和の間主宰。@wanomatherapy
ユーファイはタイに古くから伝わる女性の大切な健康管理の1つで、身の回りにある薬草ハーブを使い、火の力を借りて身体機能とエネルギーバランスを整える産前産後の伝統医学。おうちサロンにて、タイ古式セラピーや産前産後かユーファイなど女性がいつまでも若々しく健康でいられるよう女性に寄り添うケアを行う。

ゲスト講師

関野加奈子 (音叉担当) @kanakosekino

サウンドヒーリング 星の音 音叉セラピスト
コスミックチューンサウンドヒーリング シニアアドバイザー 惑星音叉と共にタオライアー、スターシードライアーを使って身体、魂のエネルギー調整をします 音浴会なども開催。

過去にプチ断食リトリート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、肌のきめが細か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・消化がっ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。