

空腹こそ最高の健康法！

京都大原・発酵プチ断食リトリート

～自然の中で心とからだのリセット～

最近、プチ断食やファスティングがにわかに注目を浴びています。なぜなら、単なるダイエットだけではなく、生活習慣病の予防や健康促進に有効だとわかり始めたからです。様々なプチ断食法がありますが、酵素飲料や玄米甘酒を使ったプチ断食は空腹感が少なく、初心者でも安心して行えます！もちろん、プチ断食は自宅で実践も可能ですが、忙しい日常から離れ、さまざまな癒しのプログラムや手当て法を併用させることで、より一層スッキリ感が味わえます。

自然豊かな大原で、自分と向き合い心と体の変化を感じながら、新しい自分に生まれかわりましょう。

開催日：7/28(金)～7/30(日)

会場：大原山荘

京都府京都市左京区大原草生町17
TEL 075-744-2227

参加費 **53,000円** (酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む)

早割/ペア割/リピーター割 おひとり **49,000円**

*早割適用期限 6/30までのご入金

定員：限定 **20名** 申込期限：10/21(金)

アクセス

(JR・近鉄) 京都駅より京都バス①⑧ 約60分
(阪急) 四条河原町駅より京都バス⑬⑰ 約47分
(京阪) 出町柳駅より京都バス⑬⑰⑱ 約33分
(地下鉄) 国際会館駅より京都バス⑲ 約20分
(叡山) 八瀬駅より京都バス⑩⑬⑰⑱ 約15分
※いずれも大原下車後、寂光院方面へ徒歩13分
※大原バス停より送迎あり (要予約)

講師

岡部賢二 1961年群馬県出身。ムスピの会主宰。正食協会理事。正食協会講師として活動後、福岡県の田舎に移住し、「ムスピの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー講師として活動。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。

特別講師 **山岡康人** 鍼灸師。1949年京都市出身。1980年に鍼師・灸師免許を習得。3年間修行した後、『食』の大切さに気付き、1984年6月大津市中央に自然食品店〈ヘルスステーションけんこう舎〉を開店。1990年5月に現在地、大津市唐橋町に移転。薬局、鍼灸院を併設し、現在に至る。

共催

ヘルスステーション **けんこう舎**

(お申込み) すこやかサロン **りぶるけみか**

大阪市淀川区西中島4-2-6-601

TEL: 06-6195-9969

携帯: 080-5097-1805 (酒井)

酒井和子 1943年満州国生まれ。癒しを仕事の中心に据え、「立体的な生活情報館の創造」との構想を具体化すべくすこやかサロンりぶるけみかを開設。癒しと未病対策を健康創りのテーマとし、適度な運動、食養生、温熱療法、髪のカケア、ヒーリング等を融合させた健康法を提案。各々の実践行動を共にすすめている。

特別講師 **野口清美** 1962年京都市出身。なちゅらるクッキングクラブ MoGuMoGu 主宰。正食協会クッキングスクール講師。日本ホメオパシー医学協会 ホメオパス。二男一女の出産を機にマクロビオティックを学ぶ。その深くて広い教養を後世に伝え繋ぐことを今回の人生の役割と心得頑張り中！著書に「マクロビオティックで安心な出産&子育て」(正食出版)

特別講師 **高橋聡一郎** 1975年大阪出身。第一酵母株勤務。第一酵母株の看板商品「コーボン」と出会い便秘体質が改善。入社以来、NPO ユーアイクラブ正会員としても「発酵食品と腸内環境の重要性」を伝えて「コーボン」の普及に努めている。

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内と振込用紙をお送りいたします。

スケジュール

岡部賢二
先生監修

7/28 (金) ※現地集合

- 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
「健康長寿の秘訣はプチ断食だった！」
- 14:30 導入食（玄米小豆粥）
- 16:00 第2講義 高橋聡一郎
「腸内環境と天然酵母飲料コーボン」
- 17:00 自由時間・入浴
- 19:00 第3講義 酒井和子
「三井温熱療法の効用と体感」
- 21:00 葛溶き味噌汁を飲みながらの懇親会
- 22:30 就寝

7/30 (日)

- 7:00 朝の散策
- 8:00 操体法 山岡康人
- 9:00 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
- 10:00 第5講義 野口清美
「マクロビオティックの創始者 桜沢如一先生の直弟子方から
受け継いだ 正食のこころ」
- 12:00 休憩・アンケート記入
- 12:30 回復食
- 13:00 感想のシェアリング
- 14:00 閉会 現地解散

7/29 (土)

- 7:00 朝の散策
- 8:00 操体法 山岡康人
- 9:00 梅醤番茶タイム、休憩・自由時間
- 10:00 ウヴェワルター 尺八による瞑想ワーク
- 11:00 休憩
- 11:30 第4講義 岡部賢二
「潜在意識の法則を知り、プチ断食で自己肯定感を高める」
- 13:00 大原散策
- 15:00 自由時間・入浴（温泉）
- 17:00 ウヴェワルター 尺八ライブ
- 18:30 ワークショップ② 岡部賢二
腸内環境を良くする蒸気力
～生姜湿布による温熱療法の実践
- 21:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会



おすすめポイント！

- ★内臓を休めて、体のメンテナンス
- ★オートファジー機能を活性化させ細胞の若返り
- ★身近な食材を使った温熱療法の体験
- ★プチ断食の効用を理論的に学べる
- ★昔懐かしい日本の景色を散策
- ★デジタルデトックスで脳をリフレッシュ

プチ断食の感想

- ・初めての断食で、お腹がすぎ過ぎて倒れたりしないか不安でしたが、とにかく楽しかったです。終わった後、体が軽くなった気がしました。今後、普段の生活にプチ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。
- ・心と体がクリアに、軽くなったような気がします。常に食べることに意識が向いていたのが、断食することで、他に意識が広がった感覚がしました。

特別ゲスト（尺八）

ウヴェワルター 1953年東ドイツ生まれ。大学で言語学・心理学を専攻。ロンドンでジャズダンス・アクロバット・パントマイムを学ぶ。虚無僧の尺八に感銘を受け、80年来日。尺八を伊津清氏、能楽を金剛流宇高道成氏に師事。81～89年には世界各国を旅し、様々な音楽と出会う。現在は、南丹市美山町で農耕的生活をしながら、尺八・和太鼓・三味線・チェロ・ハン等での演奏や作曲、講演活動などを行う。