

春・夏・秋・冬連続開催！



# 食ゆとりーと 春編

## 宇宙のリズムで発酵プチ断食

- ★腸が変われば意識が変わる！性格が変わる！人生が変わる！
- ★生まれてきた目的に気づく、内なる自分との対話、心の声を聞くハートフルタイム！
- ★のんびり、ゆっくりできる異空間で失われた自然・宇宙・人との絆を取り戻す！
- ★宇宙生理学とマクロビオティック、陰陽五行と手当て法、温熱法による体質改善プログラム！
- ★潜在意識の法則を理解し、潜在能力を発揮させる自己開発プログラム

開催日：3/13 (土) ~ 3/14 (日)

会場：グランドホテル 六甲スカイヴィラ別館

兵庫県神戸市灘区六甲山町西谷山 1878-86 TEL 078-891-0140  
 (アクセス)・JR 六甲道駅、阪急六甲駅、阪急御影駅からバス→六甲ケーブル「下」駅下車  
 六甲ケーブル「下」駅→「山上」駅下車(「山上」駅から送迎あり)  
 ・阪神高速北神戸線からと西下車 約 18 分  
 ・中国自動車道(京都方面から)からと東下車 約 25 分

参加費：33,000 円(税込)

ペア割 30,000 円(税込) 2名以上でお申し込みの場合おひとり様

早割 30,000 円(税込) 3/1 までにご入金の場合おひとり様

(研修費、宿泊費、ドリンク代、資料代、保険代を含む)

定員：15 名 申込締切：3/5 (金) \*お申し込みいただいた方には、後日詳細と振替用紙を送りいたします。



**岡部 賢二** 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、  
 福岡県の田舎に移り住  
 み、「ムスピの会」を発足。  
 現在、全国各地でマクロ  
 ビオティックの講演や指  
 導、プチ断食セミナーの  
 講師活動を行う。

**羽間 鋭雄** (特別講師)  
 元大阪市立大教授、元ス  
 タンフォード大学医学部  
 予防医学研究所研究員。  
 学校法人履正社理事、猪  
 名川町教育委員長(2002  
 ~2014)

**岡 進** (ゲスト講師) プリ  
 モアクア(株)代表取締役。  
 紅響舎主宰。「農村の健康  
 近代化」を「てら素材」の  
 活用と、「3つの養生法」  
 を実践していくにより  
 実現する取組みを展開。  
 宮津市生まれ。宇大農学  
 部修士課程修了。

**山岡 康人** (操体法)  
 1980年に鍼師・灸師免許  
 を習得。『食』の大切さに  
 気づき自然食品店「ヘルステ  
 ションけんこう舎」を開店。  
 薬局・鍼灸治療所を併設  
 した健康をトータルで考  
 えられる店を目指す。

申込書 ( FAX 06-6195-9969 )

氏名	フリガナ	生年月日	昭和 ・ 平成			性別	男 ・ 女
			年	月	日		
住所	〒						
電話	( )	FAX	( )				
携帯			E-mail				
交通手段	自家用車 ・ 公共交通機関		送迎 (六甲ケーブル山上駅から)		希望する ・ 希望しない		
健康状態	*持病などがある場合は、必ずご記入ください。						

\*FAX でお申し込みの際は、切らずに送信してください。\*お名前とフリガナ、生年月日は正確をお願いします。(保険手続き上、必要です)

主催・お申込先 **プリモアクア(株) (岡)**  
 大阪府大阪狭山市狭山 5 丁目 2213-6 6 棟 101 号  
 E-mail : susumu.oka@terrasozai.co.jp  
 携帯 : 090 - 3676 - 1954

問い合わせ先 **すこやかサロンりぶるけみか (酒井)**  
 TEL&FAX : 06-6195-9969 携帯 : 080-5097-1805

協賛 **ヘルステーションけんこう舎**

3/13 (土)

血液測定

11:30 集合・受付

12:00 開催のあいさつ・講師紹介・オリエンテーション

13:00 第1講演 岡部 賢二

太陽のリズム(春) 抑圧された感情を手放す・解き放つ、宇宙にゆだねる春のプチ断食  
月のリズム(新月期) 執着やストレスを減らし、寛容さを身に着ける月のパワー

14:30 休憩

15:00 第2講演 岡 進

農村の健康近代化(末梢毛細血管の観察と年間観察グラフの作成、自分の身体日記、  
てらスター温浴と3つの養生法について)

15:30 基調講演 羽間 鋭雄

長命から長寿への道しるべ

16:30 散策

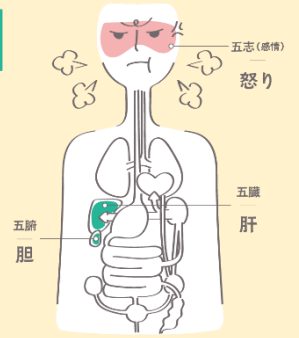
17:00 入浴・自由時間

19:00 手当て法~感染症から身を守る発酵食品を用いた手当て(生姜湿布)

21:00 甘酒を飲みながらの交流会

22:00 自由時間・就寝

春



五行:木 五色:青(緑)  
五味:酸味 五官:目

肝が弱った時の症状

目の疲れ、筋肉や血管、生理のトラブル、  
停滞感、吐き気、疲れやすい、足がつる  
突発性の病気、自律神経系のトラブル

肝を良くする食材

緑の野菜や酸味のある食材を食べる  
にら、小松菜、春野菜、野草など

3/14 (日)

6:30 起床

7:00 散策

7:30 山岡 康人 操体法

8:30 梅醤番茶作り・休憩

9:30 酒井 和子 温熱ワーク

11:30 休憩

12:00 第4講演 岡部 賢二

宇宙生理学入門① 潜在意識のしくみ 眠れる巨人を味方につける! 慣性の法則

13:00 アンケート記入

13:30 感想のシェアリング

14:00 解散

酒井 和子 (ゲスト講師)

“癒し”を仕事の中心に据え、「立体的な生活情報館の創造を」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に、歩み続け早20年。食養生、温熱療法、髪の毛のケア、適切な運動、ヒーリング等を融合させた健康法を提案。

## 次回以降のテーマ

### 第2回 夏編 6/26 (土) ~6/27 (日)

太陽のリズム(夏) ~不可能をなくし、チャレンジ精神や行動力を取り戻す夏のプチ断食  
月のリズム(上弦の月期) ~ウキウキ・ワクワク・トキメキ感を豊かにする月のパワー  
宇宙生理学入門② 潜在意識のしくみ~自分が分かれば現象すべてが変わる引き寄せの法則  
身近な食べ物を使った手当て法 電磁波障害から身を守る梅を使った手当て 生姜湿布と生姜油

### 第3回 秋編 9/11 (土) ~9/12 (日)

太陽のリズム(秋) ~統合意識に目覚め、眠れる女性性を開花させる秋のプチ断食  
月のリズム(満月期) ~サクセスムーンの力(オキシトシン)で悲しみを解き放つ月のパワー  
宇宙生理学入門③ 潜在意識のしくみ~抑圧された感情はお腹に溜まる・微笑の法則  
身近な食べ物を使った手当て法 放射性物質を排泄する大根を使った手当て 生姜湿布と生姜油

### 第4回 冬編 11/13 (土) ~11/14 (日)

太陽のリズム(冬) ~枯渇した生命エネルギーを充電し、老化を防ぐ冬のプチ断食  
月のリズム(下弦の月期) ~潜在的な恐怖を手放し、ポジティブな意識を育む月のパワー  
宇宙生理学入門④ 「やり方」から「あり方」の時代に! 統合と分離の法則  
身近な食べ物を使った手当て法 環境ホルモンに負けない海藻を使った手当て 生姜湿布と生姜油

