

発酵飲料(酵素・甘酒)使用で空腹感ゼロ!

新潟プチ断食リトリート

プチ断食で執着などの不要なデータを初期化し人生の軌道修正!

あなたは今の人生に満足していますか?

近年の自然災害や様々な苦難は、わたしたちの価値観を変えました。

本当に大切なものは、目に見えるモノではなく、目に見えないモノだと。

健康法も、これまでの栄養を補うことから食わずに浄化する方法が注目されています。

手放すと入ってくるのが宇宙の法則。

自然の中、ゆったりとした時間の中でプチ断食を行うことで、体が軽くなるだけでなく、
こころの中のモヤモヤが晴れ、解放感を味わうことができます。

また、薬や機械を使わない手当て法やエクササイズをプラスすることで、疲れた体を癒してくれます。

酵素や玄米甘酒を使ったプチ断食は、比較的空腹感もないので、誰でも気軽に実践できます。

開催日: 2021年5月14日(金)~16日(日)

会場: 蔵の宿 **菱風荘**

新潟県新潟市北区前新田乙 364-1

TEL 025-388-5314

<http://park1.wakwak.com/~ryoufusou/>

JR 白新線 豊栄駅より タクシー: 約7分

新新バイパス 豊栄ICより 約10分

日本海東北自動車道 豊栄新潟東港 ICより 約7分

* 宿泊は大部屋になります。

* 部屋着、洗面道具の備え付けはございません。

参加費: 48,000 円 (税込)

ペア割 45,000 円 (税込) 2名以上でお申し込みの場合おひとり様

早割 45,000 円 (税込) 3/31 までにご入金の場合

* 日帰りも OK! (気軽にお問い合わせください。)

定員: 20 名

お申込み・お問合せ先

食・心・身体 命を育むハート育プロジェクト

ムスビの会新潟支部

ホリスティックサロン ラ・クルール内

mail:nakano.l.c@gmail.com

*メールの件名に「新潟プチ断食リトリート」と明記し、お名前・フリガナ・郵便番号・住所・電話(携帯)をご記入の上、お申し込みください。後日、詳しい案内をお送りいたします。

講師プロフィール (1)

岡部賢二 ムスビの会主宰、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」(ムスビの会発行)「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。

井上真由美 MIBELCARE センターマリーゴールド

主宰、日本ホメオパシー医学協会認定ホメオパス、一般社団法人日本看取り士会認定看取り士、一般社団法人日本グリーフ専門士協会認定グリーフ専門士、いのちキラキラ希望の風フェスタ共同代表(福島原発事故後の保養活動)、看護師

自然と健康を繋ぎ、いのちに優しい生き方に寄り添うことと、穏やかな死を支える看取りをライフテーマとしてドイツ発祥のホメオパシー療法を続けながら、各地で講演活動を行う。

五十嵐佐知子 三条市在住 着物 de 骨格メンテナンス睡蓮主宰

30年の指導経験から「動」の運動とは真逆な「静」の着物がカラダにもたらす影響に興味を持ち、自身が着物を着た時に感じた感覚をヒントに和の動きで眠る筋肉を目覚めさせる独自のメソッドを編み出す。現在は「着物 de 骨格メンテナンス」をリアルとオンラインにて開講。財団法人健康・体力づくり事業財団健康運動指導士、JCCA 公認ストレッチポールベーシックインストラクター、セルフアドバンス協会公認ヨガストレッチインストラクター、一般社団法人日本所作協会公認インストラクター

5/14 (金)

- 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
プチ断食でデトックス～若返りの秘訣は腸内環境にあり
14:00 導入食（玄米小豆粥）・休憩
15:00 第2講義 井上真由美
『死生観のお話』～死を想う時、命は輝く～
17:00 散策・入浴・自由時間
19:00 ワークショップ① 樋宮美希
音あそび&音で繋がる即興ワークショップ
20:15 葛溶き味噌汁を飲みながらの交流会
22:00 夜空を見ながら休息・就寝

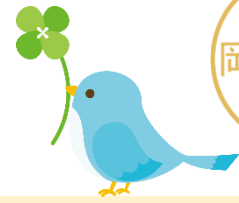
5/15 (土)

- 6:00 起床
6:30 散策
7:30 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
8:00 和の動きでエクササイズ 五十嵐佐知子
骨盤・背骨・肩甲骨を緩めて整えるセルフメンテナンス
骨格を自分軸を整える着付け
大人になるとさばりがちになる筋肉を呼び起こす！
9:30 休憩
10:30 第3講義 岡部賢二
感染症から身を守る伝統食の知恵～発酵食品の威力
12:00 休憩
13:00 オーリングテストとダウジングの体験会 中野清美
固定観念を外し、自身の細胞の声に耳を傾ける
14:15 散策
16:20 入浴・自由時間
18:30 ワークショップ② 岡部賢二
身近な食べ物を使った手当て法（生姜湿布）
20:30 玄米甘酒を飲みながらの交流会
22:00 就寝

講師プロフィール (2)

樋宮美希 自然と寄り添う暮らしをテーマに、学び・循環・共生を目指すコミュニティ「里山時間ハーモニー」を主催。国立音楽大学リトミック科を卒業後、音楽療法を学び、学芸大学にて特別支援教育専攻科を修了。音と人の心の繋がり・解放・癒し・受容を深め、施設や障がいのある子ども達の自主グループで、音楽セッションを行う。現在は、里山にてヤギ7頭、烏骨鶏13羽と共に、畑、ハーブ、草木染めやクラフト、季節の手仕事、イベントを開催しながら生活。

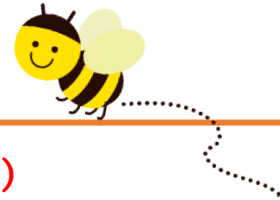
中野清美 ホリスティックサロン～ラ・クルール主宰 幼少時より心身虚弱で対人関係も苦手。30代半ば心理学にふれ、心と身体の繋がりを知り、部分ではなく全体を診る東洋思想を学ぶ中でアトピーや心身の虚弱も改善。＜食・心・体＞の3点から内側から健やかでいたい女性を応援したく2007年ホリスティックサロン～ラ・クルールをオープン



監修
岡部賢二
先生

過去に参加された方の感想

- ・胃腸を休めるためという、軽い気持ちで参加したら思いのほか、深く、体だけでなく、心の変化に驚いた。また、参加者の皆さんがとてもやさしく、リラックスして過ごせました。
- ・他の断食をしたときは、頭がクラクラして、冷えるので私には合わないと思ったが、今回は心も体も全て心地よかったです。
- ・1日目は少し頭痛や眠気もあったが、2日目は心も体もスッキリしていました。さらに2日の間、特に食べたい欲求も起きずびっくりしました。
- ・自宅で1人でやるより、大勢でやるプチ断食は、あっという間で、楽しかったです。
- ・いつもは食欲旺盛な私が、まったくお腹が空かずに、何か違う満たされている気がしました。
- ・きれいな星空や川のせせらぎ、非日常、でも懐かしい景色に癒されました。久しぶりに断デジでき、ゆったりした時間を過ごせました。



5/16 (日)

- 6:00 起床
6:30 散策
7:30 梅醤番茶のタイム・休憩
8:00 朝のエクササイズ
9:00 休憩
10:00 第4講義 岡部賢二
潜在意識の法則が分かると人生が変わる
～幸せ回避症から脱する生き方のコツ
11:00 休憩・回復食（玄米小豆粥）
12:00 感想のシェアリング
13:00 解散

