

岡部賢二
先生監修

心と体のデトックスで、健やかな日常を取り戻す！

南伊勢プチ断食リトリート

FASTING

最近、健康法のひとつとして断食（ファステイング）が注目を浴びています。なぜなら、ダイエットだけではなく、生活習慣病や認知症の予防、健康促進に有効だとわかり始めたからです。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。自然の中、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：2023年9月23日（土）～24日（日）

開催場所：浮島パークなんとう

三重県度会郡南伊勢町道方 370

TEL: 0596-77-1555

伊勢市駅より三交バスで60分（浮島パーク下車）

参加費：33,000円（税込）ペア割 30,000円（税込）

早割 30,000円（税込）8/25（金）までにご入金の場合

定員：20名

申込締切：9/15（金）

お申込先

菜食ゆにわ

三重県多気郡多気町片野 1213

TEL：0598-49-2812

携帯：090-4080-6397

E-mail:saisyokuyuniwa@yahoo.co.jp

講師

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。



こんな方におすすめ！

- *最近、トキメキや幸せ感が感じられない。
- *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

スケジュール

9/23 (土)

- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 13:00 第1講義 岡部 賢二
プチ断食と月のリズムで若返り
～長寿の秘訣はプチ断食だった！
- 14:30 休憩
- 15:00 太極拳
海をバックに太極拳
- 16:00 入浴・自由時間
- 18:00 岡部 賢二
体温を上げ、免疫力を高める手当て法のワークショップ
(生姜湿布などの実践)
- 20:30 癒しのコンサート & 玄米甘酒を飲みながらの交流会♪
- 22:00 就寝

9/24 (日)

- 7:00 朝のマイナスイオンを浴びながら自然散策
- 8:00 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
- 9:00 野崎和美
リンパの流れを良くし、断食効果を増すヨーガの実践
- 10:30 第2講義 岡部賢二
潜在意識を味方につけると人生が拓ける！～最適化の法則
- 12:00 休憩・アンケート記入
- 12:30 感想のシェアリング
- 13:30 解散

スペシャルゲスト

Hiromi (沢田洋美)

知立市出身。三重県度会郡大紀町在住。
名古屋芸術大学音楽科卒業。
大学の定期演奏会、卒業演奏会、母校の文化祭、アイオリスコンサート、パティオふれあいコンサートなどに出演。
2008年、姉弟ユニット「antique box」を結成。
オリジナル曲がイベントのテーマソングに採用される。
2014年からソロ活動を開始。
同年7月に初のCD ミニアルバム「ワクワク」リリース。
2017年11月にシングルCD「To the sky～風飛行機」リリース。
2021年11月にCD アルバム「ありがとうのうた」リリース。透き通る癒しの歌声、あたたかい雰囲気
のLIVEが好評。現在、音楽教室「べるかんと」主宰。
ライブ活動の他、老人ホームなどでの歌の会、「歌を楽しむ会」、奉納演奏もおこなっている。



ゲスト講師

赤田智彰

日本健康太極拳協会 三重県支部所属 師範
自身が体調を崩された経験をもとに、地域の方々が集い、ゆるりとした心身のリラックスをしていただければと、三重で太極拳を指導する。現在は、松阪市勤労者福祉センター、松阪市社会福祉協議会 松阪支所・飯南支所、三重県生活協同組合 松阪センターでの太極拳講座講師を務める。また、松阪市、津市、多気郡大台町にて自身の太極拳教室を運営。

野崎和美

ラトナヨガ代表。日本ヨーガ療法学会療法士。古来インドの智慧であるヨーガを基本に、各自が精神面・身体面のセルフメンテナンス（自己解決力）を高められるような指導を行う。また、アーユルヴェーダ理論も取り入れながら、季節や各自の体調を考慮したレッスンスタイルは初心者から経験者まで幅広い層に人気。

過去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・消化がいつ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。