

監修
岡部賢二
先生

発酵飲料（酵素・甘酒）使用で空腹感ゼロ！

静岡・発酵プチ断食リトリート

オートファジーを活性化させ細胞の修復と免疫力アップ！

約3年にも及ぶ生活環境の変化によって、心身の不調をうったえる方が増えています。プチ断食でオートファジーを活性化させ、健やかな体とところを取り戻しませんか。プチ断食は単に体が軽くなるだけでなく、メンタルのリセットにもおすすめです。また、薬や機械を使わない手当て法やエクササイズ、癒しのワークが疲れた体とところを癒してくれます。

開催日：9/16（土）～ 9/18（月・祝）

会場：和暮らしの寺子屋

静岡県磐田市 TEL 090-3254-3267

豊田町駅から送迎あり（要予約）

*お申し込み後に詳細の案内をお送りいたします。

*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）

早割 45,000 円（税込）8/31 までにご入金の場合

定員：10名

申込締切：9/8（金）

お申込み：下記の二次元バーコードからお申込みください。
後日、詳しい案内をお送りいたします。

お申込み・お問合せ先

和暮らしの寺子屋

静岡県磐田市

TEL:090-3254-3267

mail: the.brilliant.days0873@gmail.com

お申し込みはコチラから



講師プロフィール

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）

「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。



大矢貴恵

和暮らしの寺子屋主催

禅寺の娘として生まれ、18歳まで五右衛門風呂生活、昔からの知恵と共に生活なぜ手の爪は足の爪より

早く伸びるのか？そんな事が気になる子ども時代を過ごす。若杉おばあちゃんに食養、山村慎一郎先生より望診法、薬膳料理、岡部先生より生活に役立てるマクロビオティック、Yuki 式内蔵ケアチネイザンを学ぶ。

食事を変えた事で、裸眼生活、花粉症なしに。

家族の心筋梗塞、喘息の改善など健康情報に振り回されず、自分軸で情報を選ぶ方法をシェアする講座をリアルやオンラインで開催している。



9/16 (土)

- 11:00 受付
11:30 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 大矢貴恵 玄米甘酒づくりのワーク
16:00 温泉（磐田ななつぼし）・自由時間
18:00 ワークショップ① 岡部賢二
身近な食べ物を使った手当て法（生姜湿布）
20:30 葛溶き味噌汁を飲みながらの交流会
22:00 夜空を見ながら休憩・就寝

9/18 (月・祝)

- 6:30 起床
7:00 ヨガ
8:00 梅醤番茶のタイム・休憩：
9:00 大矢貴恵 回復食作りのワーク
10:30 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
12:00 休憩・回復食（玄米小豆粥）
13:00 感想のシェアリング
13:00 解散

ゲスト講師

Kiyuru・紀代美

磐田市内その近郊にて

ヨガレッスン「Kiyuru」を運営。

自身もこれまでの道のりでは、ある事が引き金になり、バランスを崩してしまう経験をしました。

どうしたら限りある人生を、自分らしく健やかに生きられるのか？を模索し、試す事を繰り返し、現在の私が在ります。

皆さんが、心身ともに健康に、明るい毎日が送られるように。喜び活力ある生活になるよう、そんなサポートが出来ることを願いながら、日々のレッスンを進めております。

今回のリトリートのヨガでは

- 人と比べ無い事
- 自分自身を感じる事
- カラダとココロが繋がる事

にフォーカスしながら

皆さんが、それぞれにヨガを楽しんでいただけるよう、配慮しながら進めていきます。

ぜひぜひ「気を楽しに」爽やかな朝のヨガを楽しんでください。



9/17 (日)

- 6:30 起床
7:00 ヨガ
8:30 内臓を強化する梅醤番茶のワーク・休憩
9:30 第2講義 大矢貴恵
寺娘による陰陽を生活に落とす楽しい方法や未来の設定
11:00 休息
11:30 第3講義 岡部賢二
「水瓶座の時代を生きる～水素による健康革命」
13:00 炒り玄米のおやつ作り体験・自由時間
タロット占い（希望者・有料3,000円/30分）
岡部による健康相談（希望者・有料5,000円/30分）
16:00 温泉（磐田ななつぼし）・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 梅肉くず練り作り
20:00 玄米甘酒を飲みながらの交流会
21:00 自由時間 就寝

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。
- ・他の断食をした時、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。

滝 よう子

心の声を聴く占い鑑定師

なりたい自分・素直な心を育てる「占いのみせ Witch」主宰

占術 四柱推命 タロット

あらゆる現象、そして心は陰と陽から成り立っています

あなたの陰の部分を決して否定すること

なく陽に光をあて過去のトラウマ、現状、未来を明るいものに変えていく

お手伝いをいたします

どうぞあなたの心のままに

お話しください

