

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～

なんとなくすっきりしない、生きる目的が見つからない、幸せ感が感じられない、といった方にお勧めなのがプチ断食です。長年酷使してきた胃腸を休めてあげると、気力や活力がよみがえってきます。

脳と腸は密接に関係していて、腸がきれいになると、頭が冴えて、直観力や洞察力、判断力といった感性が増します。

発酵食品を用いたプチ断食は、水だけの断食と違い、体質が早く改善するだけでなく、お腹が空かずに楽に実践できます。

今回は、京都の自然豊かな大原の地で、温泉に浸かりながら心と体をリセットできる体験型のリトリートです。

プチ断食でイノチの洗濯をして、情報に惑わされないしっかりとした自分軸を取り戻しましょう！

開催日：8/23(金)～8/25(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：8/16(金)

## アクセス

(JR・近鉄) 京都駅より京都バス⑰⑱ 約60分

(阪急) 四条河原町駅より京都バス⑰⑱ 約47分

(京阪) 出町柳駅より京都バス⑰⑱⑲ 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⑩⑰⑱⑲ 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。

(お申込み) すこやかサロン **りぷるけみか**

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を」との構想を具体化すべくすこやかサロンりぷるけみかを開設。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 **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。

共催 ヘルスステーション **けんこう舎**

※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

## 8/23 (金) ※現地集合

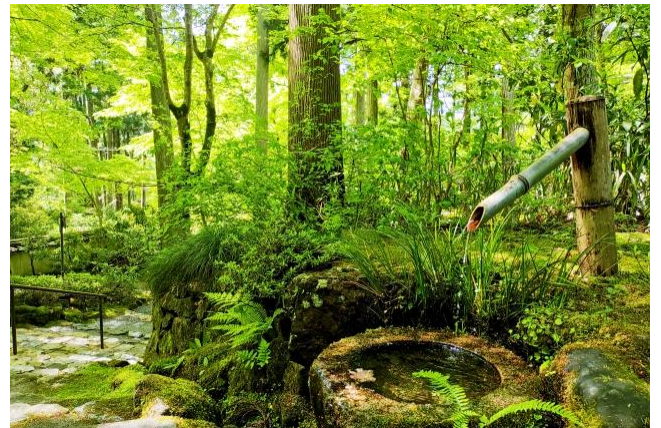
- 11:30 受付
- 12:00 開会式・オリエンテーション
- 12:30 第1 講義 岡部賢二  
「健康長寿の秘訣はプチ断食だった！」
- 14:30 導入食 (玄米小豆粥)
- 16:00 第2 講義 高橋聡一郎  
「腸内環境と天然酵母飲料コーボン」
- 17:00 自由時間・入浴
- 19:00 第3 講義 酒井和子  
「三井温熱療法の効用と体感」
- 21:00 葛溶き味噌汁を飲みながらの懇親会
- 22:30 就寝

## 8/25 (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 岡部賢二  
「腸と潜在意識の関係  
～自分軸が整うと素敵な世界を引き寄せる！」
- 11:30 休憩・アンケート記入
- 12:00 回復食
- 13:00 感想のシェアリング
- 14:00 閉会 現地解散

## 8/24 (土)

- 7:00 朝の散策
- 8:30 梅醤番茶タイム、休憩・自由時間
- 9:30 操体法 山岡康人
- 10:30 休憩
- 11:00 第4 講義 岡部賢二  
「カタカムナの知恵からみた場のエネルギーの調べ方」
- 12:30 大原散策
- 15:00 自由時間・入浴 (温泉)
- 17:00 ウェルター 尺八ライブ
- 18:30 ワークショップ 岡部賢二  
腸内環境を良くする蒸気の力  
～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
- 22:00 就寝



## 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)

**ウェルター** 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。