

岡部賢二
先生監修

岡山プチ断食リトリート

プチ断食やファスティングがにわかに注目を浴びています。

なぜなら、単なるダイエットだけではなく、生活習慣病の予防や健康促進に有効だとわかり始めたからです。様々なプチ断食法がありますが、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。

自然豊かな大原で、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：11/10（金）～11/12（日）

会場：阿吽山房

岡山県久米郡美咲町境 2335-3

TEL 0868-68-0989

JR 津山線亀甲駅から無料送迎あり。（要予約）

参加費：56,000 円（酵素代、宿泊費、保険代、研修費用を含む）

早割/ペア割 おひとり 53,000 円

*早割適用期限 10/10 までのご入金

定員：15 名

申込締切：11/3（金）



講師

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、福岡県の田舎に移住し、「ムスピの会」を発足。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。



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満喫！
- ★デジタルデトックスで脳をリフレッシュ

お問い合わせ・お申込み

ムスピの会岡山支部 白川

E-mail: yoshiri.ing@gmail.com

TEL：090-2114-8783

スケジュール

11/10 (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）
15:00 **ダーニングワークショップ** 佐伯志保
お気に入りをお可愛くりメイク！
17:30 自由時間・入浴
20:00 **葛溶き味噌汁を飲みながらの懇親会**
22:00 就寝

11/11 (土)

- 7:00 朝の散策
7:45 **朝ヨガで体スッキリ！ スカット☆リンダ**
9:00 梅醤番茶タイム、休憩・自由時間
10:00 **樹木に学ぶ樹林気功** 高垣門土
13:00 第2講義 岡部賢二 「酸化還元で若返り」
15:00 自由時間・入浴（温泉）
18:00 **食べ物を使った手当て** 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



11/12 (日)

- 7:00 朝の散策
7:45 **朝ヨガで体スッキリ！ スカット☆リンダ**
9:00 梅醤番茶タイム・休憩・自由時間
10:00 第3講義 岡部賢二
「潜在意識の法則を知り、
プチ断食で自己肯定感を高める」
12:00 休憩・アンケート記入
12:30 回復食（玄米小豆粥）
13:00 感想のシェアリング
14:00 閉会 現地解散



特別講師（ダーニング）

佐伯志保

関東平野のど真ん中で育ち、数々の寄り道をしたが、気が付くと糸のことばかりしていた。糸作りを始めたのは、18年前。草木で染め、それを糸にし、織ったり、編んだり。ミシンで服を仕立てたりしています。他にもバックや小物、帽子や財布、色々なモノを作っています。彼が染物で私が仕上げ、夫婦で一緒に活動。自給自足しながら暮らしています。いつも、大自然が先生です。



ダーニングとは？

イギリスに古くからある補修方法で、穴やほつれ、シミなどを刺繍する様に可愛くお直しすることです。

1センチ以内の穴の空いたモノ、シミなどで着られなくなったモノやダーニングしたい布地を持ってきてください。

ダーニングマッシュルームや刺し子糸もお持ちの方は、ぜひ持ってきてください！



特別講師（樹林気功）

高垣門土

古民家宿「阿吽山房」経営

陶芸家、気功指導者

幼少の頃より、伊藤恵二郎氏より導引、吐納法、古武道を学ぶ。京都の山中にて体感を得る。東京に於いて、気の研究に専念する。

「鎌倉樹林気功会」に参加する。「阿吽山房」という名称は今田求仁生氏より贈られる。

鎌倉にて樹林気功の伝えとして以下の場所などで活動する。建長寺回春院、鎌倉教育委員会、企業、鎌倉杜に立つ会、etc 岡山県に「阿吽山房」を移設する。

同志社大学学生支援課、経済産業省委託事業などを対象に、阿吽山房飲気塾を開催。



特別講師（ヨガ）

スカット☆リンダ

アーティスト、ヨガ指導者、旅人

京都生まれ。2002年渡仏。パリ郊外にアトリエを構え、展示会、パフォーマンス、アートイベント等の活動を経て、

2011年岡山県美咲町大井和に移住。

「アートとヨガの楽園キッサコ」をオープン。

現在はキッサコを拠点にアート制作、ヨガ指導を行う。



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。