



スケジュール

●11/28(土)

- 11:30 受付スタート
 12:00 開会式、オリエンテーション
13:00 第1講義 岡部賢二 (90分)
 健康長寿の秘訣はプチ断食だった！
 14:30 休憩・チェックイン
15:00 第2講義 仲ひろみ (60分)
 <発酵の魅力> 小豆甘酒の作り方
16:00 チェレステ楽団 ライブ (1時間)
 癒しのアンビエント音楽
 17:00 自由時間、入浴、焚火 (自由参加)
19:00 生姜湿布WS 岡部賢二 (2時間)
 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交流会
 22:00 就寝

●11/29(日)

- 6:30 起床
7:00 自力整体WS 神宮美代子 (1時間)
 自分で身体を揺さぶり緩め、
 固まった身体を本来の姿に！
 8:00 梅醤番茶タイム・休憩・チェックアウト
9:20 アーシングWS いっき (1時間)
 裸足でアーシングの効果を実感！
10:30 第3講義 岡部賢二 (90分)
 腸と潜在意識との関係
 自分軸が整うとステキな世界を引き寄せる！
 12:00 休憩・アンケート記入
 12:30 感想シェアタイム、閉会式
 14:00 終了、現地解散

太宰敏雄・陽子の夫婦。
 チェレステとはイタリア語で
 「天空」という意味で、空から
 の恵みや小さな幸せを紡ぎ、
 音楽や写真/映像を制作していま
 す。オリジナル音楽、イギリス
 民謡・クリスマスソング・グレ
 ゴリオ聖歌などCD作品多数。
 大分県由布市 在住。



チェレステ楽団



神宮 美代子

自力整体ナビゲーター (暦15年)
 自力整体に出会って24年。
 経絡を刺激しながら身体を揺ら
 し、緩め気を巡らせる。深い呼
 吸ができるようになり、宇宙と
 繋がります。「陰陽五行、マクロ
 ビにも繋がる自力整体」を皆様
 と一緒にできることに感謝。

半導体開発の仕事で体調を崩し
 食の道へ。veganカフェ、お弁
 当屋、モンテ保育園にて調理を
 経験。現在「cafe Vegegarden」
 の主スタッフ。2026年10月から
 マクロビ料理教室 (養成講座)
 を受講。3年前から裸足で山登
 りを始め「裸足登山の会」を主
 催。アーシングの素晴らしさを
 お伝えします。



いっき

プチ断食をオススメする理由

- ★オートファジー (自己修復機能) の活性化
- ★身体のスッキリ感を感じられる
- ★目に見える食べるものを減らすことで、
目に見えない大切なものに気付ける
- ★デジタルデトックスで頭がクリアに
- ★今ここに集中することで未来への不安が減る

こんな人にぴったり！

- ★疲れやすい
- ★なんとなく身体がスッキリしない
- ★ストレスでつい食べ過ぎてしまう
- ★毎日忙しくて気持ちに余裕がない
- ★ひとりでプチ断食できない
- ★真の健康法を知りたい

- ★過去や未来が気になり不安になる
- ★自己肯定感を高めたい
- ★お家でできる温熱療法を体験したい
- ★日常にトキメキや幸福感を感じない
- ★直観力を高めたい