

# 本当の自分に目覚める3日間！春・夏・秋の3回開催！ 長野プチ断食&瞑想整体リトリート

Hop 第1回 5/24~5/26 ~自然と繋がる~

Step 第2回 7/13~7/15 ~宇宙と繋がる~

Jump 第3回 11/22~11/24 ~本当の自分と繋がる~



あなたは今の人生に満足していますか？  
昨今の断捨離やミニマリストに見られるように、人々の価値観は目に見えるモノから目に見えないモノへとシフトしています。  
健康法もこれまでの食べて補うことから食べずに浄化する方法が最先端になりつつあります。  
雄大な北アルプスの白樺林や草原、満天の星空、大自然の中でプチ断食を体験してみませんか。  
手放すと入ってくるのが宇宙の法則。働き詰めの胃腸を休めることは、体の心地よさだけでなく、メンタル面の変化にも影響してきます。プチ断食で執着などの不要なデータを初期化し人生の軌道修正しませんか！

開催日：第1回 **2019.5.24 (金) ~5/26 (日)**

開催場所：**時空の杜**

時空の杜は長野県菅平峰の原の標高1500m 天空にある波動の高い場所です。  
アクセス：(北陸新幹線) 上田駅 → (バス) 菅平高原ダボス  
\*菅平ダボスから送迎有り (要予約)

参加費：各回 **65,000 円 (税込)** 3回一括 **165,000 円 (税込)**

**早割 60,000 円 (税込)** (第1回 3/31 第2回 5/31 第3回 7/30 までに入金)

**ペア割** おひとり **60,000 円 (税込)**

\*受講料・宿泊費・研修費を含む。

\*全プログラム受講者には「熟手調整レベル1」の修了証発行いたします。

**注意事項** 参加費のご入金を以って、お申込完了となります。  
早期割引の対象は期限内のご入金に限ります。



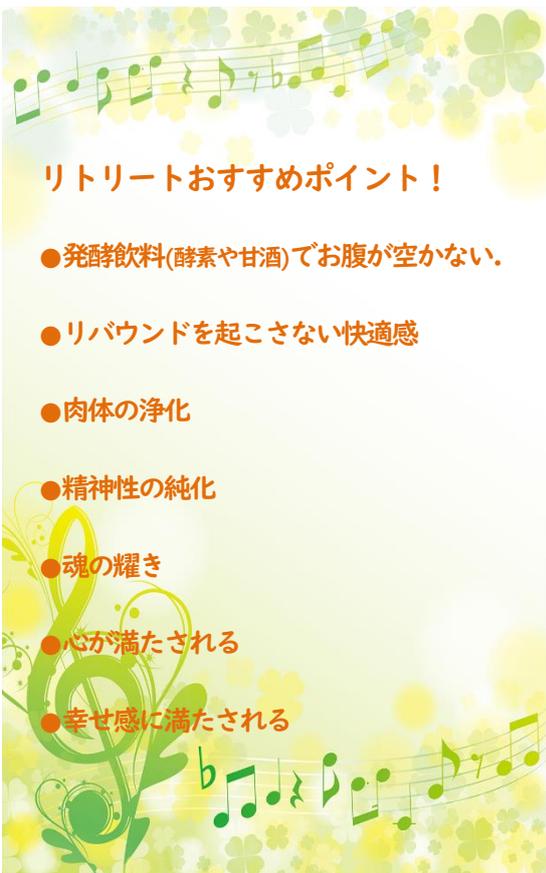
お申込先：**リゾートロッジ時空の杜**

長野県須坂市大字仁礼字峰の原 3153-3

TEL：0268-71-5691

E-mail：info@soramori.info

URL：http://www.soramori.info/



リトリートおすすめポイント！

- 発酵飲料(酵素や甘酒)でお腹が空かない。
- リバウンドを起こさない快適感
- 肉体の浄化
- 精神性の純化
- 魂の耀き
- 心が満たされる
- 幸せ感に満たされる

5/24(金)

- 12:00 受付
- 12:30 開会式・オリエンテーション
- 13:00 導入食 (野草を摘んで春の野草を使った煎り玄米粥)
- 13:30 **第1講義 岡部 賢二**  
プチ断食のすすめ～酸化還元で若返り
- 15:00 休憩
- 15:30 **第2講義 河野修一**  
自己認識を超えて行く!
- 16:30 入浴・自由時間
- 20:00 葛溶き味噌汁を飲みながらの交流会♪
- 21:00 就寝

5/25(土)

- 7:00 マイナスイオンを浴びながらの自然散策
- 9:00 内臓を強化する梅醤番茶作り  
休憩
- 10:00 **第3講義 刀根健**  
ガンの完全治癒から学んだ生命のメッセージ
- 11:30 休憩
- 12:00 **実技 河野 修一**  
瞑想整体、熟手調整とは?
- 14:00 自由時間 (散策・個人セッション) \*個人セッションは希望者のみ
- 17:00 入浴・自由時間
- 19:00 **身近な食べ物を使った手当て法ワーク① 岡部 賢二**  
生姜を使った手当て ~生姜油・生姜シップ
- 21:00 ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会
- 22:00 就寝

5/26(日)

- 7:00 マイナスイオンを浴びながら自然散策
- 8:30 休憩
- 9:30 **身近な食べ物を使った手当て法ワーク② 岡部賢二**  
ゴマを使った手当て ~ゴマ塩作り
- 10:30 休憩
- 11:00 **第4講義 岡部賢二**  
自然なゆらぎのリズムを取り戻すプチ断食
- 12:30 休憩・アンケート記入
- 13:00 回復食 (春の食葉ハト麦を入りの玄米小豆粥)
- 13:30 感想のシェアリング
- 14:30 解散



講師プロフィール

**岡部賢二** (おかべけんじ)

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」(ムスピの会出版)「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。

**河野修一** (かわのしゅういち)

生命の無限の可能性の探求者、魂の整体師。瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者。元・福岡県立大学看護学部ヒーリング論非常勤講師。国内外でヒーラー養成講座やリトリートを精力的に開催している。メルマガ「ヒーリングハンドの教科書」好評配信中!

第1回ゲスト講師

**刀根健**(とねたけし) 産業カウンセラー、TA上級インストラクター、メンタルヘルスコンディショナー。肺癌ステージ4、および全身転移癌という生命の瀬戸際の危機からの復活を経て、価値観が大転換する。その体験から得た気づきや、幸せな生き方のコツを各地でシェアしている。著書: ストローク・ライフのすすめ (フォーメンズ出版) がある。



熟手調整とは?

癒し癒される双方向のヒーリングである  
ビーイングタッチを  
整体に応用した調整法です。  
実践と共に、内なる喜びや  
優しさ、また自己肯定感が  
深まっていく、瞑想的な心身調整法になります。

