

心と身体を輝かせ、美しく生きるための！楽しい！四季のプチ断食

時空の杜プチ断食リトリート～秋編・肺・大腸系の癒し～

IN 長野・菅平高原

トキメキ感を取り戻し、潜在能力を開花させたい方にお勧めプログラムです。

四季に合わせたリトリートでは、春は肝臓、夏は心臓、秋は肺・大腸、冬は腎臓をテーマにし、それぞれの臓器を活性化する手当法と、感情を含めた浄化法を学びます。

フィールドワークでは自然を深く探索し、浄化された心身に、高原のピュアなエネルギーを取り込みます。

また、このリトリートの素晴らしさは、何といても、講師と2泊3日のあいた寝食を共にし、その生きた叡智に触れることです。講義を受けるだけではない、「深い気づき」を得ることができます。

於：時空の杜玄関より

開催日：2020.7.18 (土) ～7.20 (月)

開催場所：ソースリトリート ^{そら もり} 時空の杜

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：

自家用車（上信越道 上田・菅平IC、または須坂・長野東IC）
新幹線（北陸新幹線）上田駅 → 車にて送迎いたします（要予約）

参加費：各回 68,000 円 (税込)

早割 63,000 円 (税込) (6/21 までに入金)

ペア割 おひとり 63,000 円 (税込)

*受講料・宿泊費・研修費を含む。

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です。

定員：限定 15 名



早割・詳細とお申込



充実プランお申し込み



時空の杜HP

お申込先：ソースリトリート 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/>

秋のおすすめポイント！

◇秋の肺のデトックス・テーマ

～受容性を身につける、足るを知る、感謝の心

◇誰でも楽しく実践できる発酵食によるプチ断食

◇秋は陰陽五行の肺・大腸系のデトックスタイム

◇肺系を強化する自然素材を使った手当法

◇宇宙や自然のエネルギーを取り入れ、一体感を取り戻す波動ワーク

◇月や太陽のゆらぎのリズムで心と身体を整える
コスモバイオロジー（宇宙生理学）



講義&ワークの内容

7/18(土) 12:00 受付

●第1講義 岡部 賢二

「陰陽五行・秋編 肺の働きを整え、リンパの流れを整える プチ断食〜受容性を身につける、足るを知る、感謝の心」

●第2講義 刀根健 「肺癌ステージ4からの生還体験とそこでえた気づき、世界観」

葛とわかめ入りの味噌汁を飲みながら交流会♪

クリスタルボールと星座の鑑賞

7/19(日)

血液の流れをよくする大根おろし入り梅醤番茶づくり

朝の瞑想

●フィールドワーク 加々美貴代 「自然との共生」(屋外)

●第3講義 刀根健 「思考を手放し、新しい“わたし”で生きる」

●講義&実技 河野修一 「生命力を高める5つの入り口 &瞑想体験の実践」(屋外)

個人セッション (希望者のみ)

●ワーク① 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法

「リンパの流れを良くする生姜湿布、生姜ヘンプオイル効果」

玄米甘酒を飲みながらの交流会

7/20(月) 14:30 解散

朝の瞑想

●実技 河野修一

「過去を解き放つ〜背中はずべてを知っている」

●ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法

「肺の働きを整える葛練りと椎茸いり玄米スープづくり」

●第4講義 岡部賢二 「リンパを流せば病気が逃げる！ 素直になれる！ 〜腸とリンパと意識の関係」

回復食

各種充実プラン

□前泊プラン：7月17日チェックイン！3泊4日

美味しい夕食と導入朝食。ゆったり贅沢なリゾート気分で
快適なリトリートを！ (17日・18日・19日泊)

お一人82,000円(税込み) ペア割77,000円(税込み)

□2泊2日プラン：7月17日レイトチェックイン

18日の導入朝食から19日夕方までたっぷり受講と断食。
帰宅後の断食の継続方法を指導します。(17日・18日泊)

お一人55,000円(税込み)

□パーフェクトプラン：7月18日から21日チェックアウト
までの3泊4日

プチ断食をまるまる継続して効果を定着します。
美味しい回復食のご提供。(18日・19日・20日泊)

お一人78,000円(税込み) ペア割73,000円(税込み)

デトックス・テーマ

時空の杜

第1回 3/14(土)〜3/16(月)

春編 (陰陽五行〜肝臓系、解放つ・執着なくす)

第2回 5/16(土)〜5/18(月)

夏編 (陰陽五行〜心臓系、ドキメキを取り戻す)

第3回 7/18(土)〜7/20(月)

秋編 (陰陽五行〜肺・大腸系、受容性を高める)

第4回 11/21(土)〜11/23(月・祝)

冬編 (陰陽五行〜腎・膀胱系、水に流す心・
自分を許す)

於：時空の杜

講師プロフィール

岡部賢二 (おかべけんじ)

ムスビの会主宰。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」(ムスビの会出版)「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)

生命と意識の探究者。魂の整体師。ビーイングタッチ・ヒーリング、熟手調整セラピーの考案者。国内外でヒーラートレーニングやリトリートを主宰。無料メール講座「人生そのものを癒す愛のタッチを学ぶ」好評配信中！

加々美貴代 (かがみきよ) フィールドワーク担当。

NPO 法人やまぼうし自然学校代表理事。

森林インストラクター、NEAL コーディネーター、CONE トレーナー、NPO 法人自然体験活動推進協議会理事、長野県環境審議会委員他。小動物や植物・樹木が発するメッセージを伝えるフィールドインタープリターとして活躍。子供たちと一緒に森林探検や野外活動など自然を愛するひと育成に注力。森の魅力を発信中。

夏編・ゲスト講師

刀根健 (とねたけし)

OFFICE LEELA 代表。TA マスターコンサルタント。作家・研修講師。自身の肺癌ステージ4からの生還記「僕は、死なない。」が3か月以上Amazon カテゴリー別ベストセラー1位を続けている。癌からの生還で気づいたこと、体験して理解したことを積極的にシェアする活動をしている。