

～分離の世界から統合の世界へ～

「ソースリトリート・プチ断食」は身体と魂へのアプローチ

春のテーマ「寛容」(統合の世界へのはじめの一步)

「プチ断食が人生を変える・そのメカニズム」「太陽のリズム」「月のリズム」

「宇宙生理学入門」「身近な食べ物を使った手当て法」の視点による、季節に適した浄化と気づきのプログラムです。2021年は全5回。

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。気・エネルギーワークと内照的な瞑想を体験します。

何とんでも、この素晴らしい講師と2泊3日のあいだ寝食を共にし、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く、深い気づきを得ることができます。

於：時空の杜玄関から北アルプスを臨む

開催日：2021.3.19(金)～3.21(日)

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：(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68,000円(税込)

GO TO トラベル再開後は、適用となります。

再開の場合は、参加当日に適用額との差額を返金致します。

**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。

全5回をお申し込みの場合は、300,000円(税込)となります。

お申し込み：HPのお問合せメールまたはお電話でお願いします。

定員：限定15名

### プチ断食リトリートの魅力！

◇腸が変われば意識が変わる・性格が変わる、人生のソースリトリート！

◇生まれてきた目的に気づく、内なる自分と対話する、心の声を聴くハートフルタイム！

◇大自然の中でのエネルギーワーク。自然・宇宙・人との絆を取り戻す！

◇宇宙生理学とマクロビオティック陰陽論、陰陽五行と手当て法に依る体質改善プログラム！

◇潜在意識の法則を理解し、潜在意識を発揮させる自己啓発プログラム！

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](mailto:info@soramori.info)

URL：<http://www.soramori.info/>



時空の杜HP



時空の杜

## 講義&ワークの内容

3/19(金) 12:30 受付

- 第1講義 岡部 賢二  
「抑圧された感情を手放す・解放つ、宇宙にゆだねる」
- クリスタルボール・ヒーリング  
葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪

3/20(土)

- エネルギーワーク & 瞑想  
血液の流れをよくする大根おろし入り梅醤番茶づくり
- 第2講義 千代里 「捨てれば入る福そうじ  
～海運の秘訣はお掃除にあり！」
- フィールドワーク 加々美貴代 「スノーシューで雪上散策」
- 第3講義 岡部 賢二  
「執着やストレスを減らし、寛容さを身に着ける月のパワー」
- ワーク① 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法  
「筋肉のコリをほぐす生姜シップ・生姜油の実践」  
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会

3/21(日) 14:30 解散

- エネルギーワーク & 瞑想
- 第4講義 岡部賢二  
「潜在意識のしくみ ～眠れる巨人を味方につける！  
慣性の法則」
- ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法  
「野草や野菜の青汁(緑)の食材の実践」  
回復食(蕎麦入りの玄米粥)

## 各種充実プラン

前泊プラン：3月18日チェックイン！ 3泊4日

余裕をもって参加。美味しい夕食と導入朝食。ゆったり贅沢なリゾート気分、快適なトリートメント！

お一人 1泊夕食とブランチ 16,300円(税込) 追加となります。

1泊2日プラン：19日または20日チェックイン！

お忙しいあなたに！ 参加日と時間は自由に！

帰宅後の断食の仕方をご指導いたします。

お一人 43,000円(税込) が宿泊参加費となります。

後泊プラン：3月22日チェックアウト！ 3泊4日

プチ断食を継続しながらゆったりと。22日はランチで午後までゆっくり滞在ください。

お一人 1泊と回復食ブランチ 14,200円(税込) 追加となります。

パーフェクトプラン：3月22日チェックアウト 3泊4日

ゆとりをもって参加・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。

お一人2泊1夕食、2ブランチ 30,500円(税込) 追加となります。

※後泊・パーフェクトプランに夕食をお付けしますと、4,200円(税込) 追加となります

## 全5回のテーマ

第1回 3/19(金)～3/21(日)

春編(寛容：執着を手放す・ゆだねる・断捨離)

第2回 5/21(金)～5/23(日)

初夏編(命の躍動：波動の共鳴・カタカムナ)

第3回 7/17(土)～7/19(月)

夏編(内臓に聞く：心身のバランス・セルフケア)

第4回 9/18(土)～9/20(月・祝)

秋編(光を食べる：発酵は光・悲しみを解放つ)

第5回 11/20(木)～11/23(日)

冬編(生命力一輝き：在り方・自己活性)

USUMU IRIE

於：時空の杜

## 講師プロフィール

岡部賢二(おかべけんじ) 総合監修

ムスピの会主宰 フード&メディカルコンサルタント

生活習慣病と食事との関係に興味を持ち、自然食品の総合問屋ムソー(株)の貿易部に就職。営業のかたわら正食協会講師として自然食品店を中心に講演活動を始める。

陰陽五行とマクロビオティック、プチ断食、潜在意識の法則を取り入れた独自の宇宙生理学講座(岡部塾)を全国で開催。著書に「マワリテメクル小宇宙」「月のリズムでダイエット」などがある。正食協会理事。

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。

## 春編・ゲスト講師

千代里(ちより)

大学卒業後、幼い頃から憧れた花柳界へ。新橋芸者として、お披露目後一年でお花代の売り上げNO.1になる。芸者を引退後に出版した『捨てれば入る福ふくそうじ』が人気を博し、エッセイストとしての活動を開始。独特の話し方と雰囲気口コミで話題を呼び、現在は全国で講演活動を行う。一児の母。著書に『親子で楽しむ季節のことば』(長崎出版)『捨てれば入る福ふくそうじ』(SDP)『マクロビオティックできれいになるレシピ』(扶桑社)『福ふく恋の兵法』(SDP)がある。