

～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

夏のテーマ「内臓に聞く」(自分の内臓の音を聴いてみよう)

心臓は何を訴えているのか・肺は・肝臓は？ 声を聴いて受け入れる

特別講座「セルフチネイザンで綺麗な体に変わる！・セルフチネイザン入門と実践」

「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。

何といっても、この素晴らしさは講師と 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：時空の杜玄関から北アルプスを臨む

開催日： 2021.7.17 (土) ～7.19 (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：(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。

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

前泊・後泊も承ります。お気軽に申し付け下さい。

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！



時空の杜

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/>



時空の杜 HP

講義&ワークの内容

7/17(土) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二 「心身のバランスが崩れる季節の変わり目に活力をみなぎらせる土用のプチ断食」
- 第2講義 YUKI 「新しいセルフケア入門～セルフチネイザンで内側から綺麗な体になる！」

葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪

7/18(日)

- 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3講義 YUKI 「セルフチネイザン実践～
お腹を柔らかく・オイルセラピー・ホメオパシー」
- フィールドワーク 加々美貴代 「春の芽吹き散策」
- 第4講義 岡部 賢二
「自己嫌悪感をなくし、身分を認め、受け入れる月のパワー」
- ワーク① 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「カボチャやトウモロコシなどの黄色い食材を使った手当て法」
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会

7/19(月) 14:30 解散

- エネルギーワーク & 瞑想
- 第5講義 岡部賢二
「潜在意識のしくみ ～幸せ回避症（引き寄せの法則）と
苦楽の法則」
- ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「生姜湿布と生姜油」
回復食（蕎麦入りの玄米粥）

夏編・ゲスト講師



YUKI (田中有紀)

「内臓の声を聴くセラピスト」

～内臓美女育成塾長～

一般社団法人 内臓マッサージ協会代理事
チネイザンセラピスト&セルフチネイザンインストラクターなど お腹を揉む専門 家を育成する
「たまよる庵」主宰。

20代の頃、激務で体調を崩し、5回も転職を重ねる。体調不良で病院に行くも、医者にさじを投げられ、「自分の不調は自分で治す！」ことを決意。

日本を出て、インド、タイなど世界各国で修行を積み、チェンマイでチネイザンに出会う。その後、震災を機に、「自分で自分を癒す方法をもっと皆に知ってもらいたい！」と、自分で自分の感情と内臓を癒す～セルフチネイザンを開発。ヨーガ、カウンセリング心理学、アロマ、レイキ、バリニーズ、マクロビオティック、温泉療法、そしてチネイザンの智慧を融合した、Yuki式チネイザン&セルフチネイザンを普及しています

講座のタイトル 1日目 「新しいセルフケア入門 ～ セルフチネイザンで内側から綺麗な体になる！」

2日目 「セルフチネイザン実践

- ①動のセルフチネイザンでお腹を柔らかく
- ②自分でできるオイルセラピー
- ③手軽に実践寝めオパシー」

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(土)～11/23(火・祝日)

冬編 (生命力・輝き：在り方・自己活性)

SUSUMU 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

ムスビの会主宰 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。