

～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ての一步)

抑圧された感情・執着を手放し、心のスペースを作ろう

他者を受け入れる統合の世界へのはじめての一步

特別講座「癒しと未病の健康づくり(仮称)」

「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。 2022 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瞑想を体験します。

何といても、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い、深い気づきを得ることができます。

於：時空の杜北アルプス

開催日：2022.3.19(土)～3.21(月・祝)

そら もり

開催場所：ソースリトリート 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：2泊3日 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： 下記メールまたはHP お問合せ・お電話でお願いします。
前泊・後泊も承ります。お申し付けください。

定 員： 限定 15 名

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

プチ断食リトリートの魅力！

◇自己信頼に導く「心と体のあり方」を、食と体との関係、及び潜在意識の法則と宇宙の法則から学びます。

◇「食べない幸せ」を実感します。
体のつまり・リンパのつまり・エネルギーのつまりがとれて生きている事の幸福感が増します。

◇体と意識の変化を体感します。
腸の浄化・血液の浄化・内臓の活性の変化が生じます。
48 時間でオートファジー効果が発動、72 時間でオキトキシン(幸せホルモン)が分泌され、身体の免疫力が大幅 UP、統合意識へと変わります。



於：時空の杜

講義&ワークの内容

3/19(土) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二 「抑圧された感情を手放す・解き放つ、宇宙にゆだねる春のプチ断食」
- 第2講義 酒井 和子
「癒しと未病の健康づくり (仮称)」
交流会♪ & クリスタルボール

3/20(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
- フィールドワーク 加々美 貴代 「春の自然散策」
- 第3講義 岡部 賢二
「再生・修復力アップ、人・自然・宇宙とつながる
ふれあい周期」
- ワーク① 岡部 賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「生姜湿布と生姜油を使った手当法」
交流会♪ & 星空観察

3/21(月・祝) 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」
- ワーク② 岡部 賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「葛やそばを使った手当法」
回復食 (蕎麦入りの玄米粥)

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。

全5回のテーマ

第1回 3/19(金)~3/21(日) 2泊3日

春編 (寛容: 執着を手放す・ゆだねる)

第2回 5/27(金)~5/29(日) 2泊3日

初夏編 (命の躍動: 波動の共鳴)

第3回 7/15(土)~7/18(月・祝) 3泊4日

夏編 (内臓に聞く: 心身のバランス・セルフケア)

第4回 9/9(金)~9/11(日) 2泊3日

秋編 (光を食べる: 発酵は光・悲しみを解放つ)

第5回 11/24(木)~11/27(日) 3泊4日

冬編 (生命力一輝き: 在り方・自己活性)

SUSUMU IRIE

於: 時空の杜



於: 時空の杜雪テラスより

春編・ゲスト講師

酒井和子 (さかい かずこ)

1943 年満州国生まれ。癒し”を仕事の中心に据え、「立体的な生活情報館の創造を」との構想を具体化すべくすこやかサロンりぶるけみかを開設。

癒しと未病対策を健康創りのテーマに、歩み続け早20年。食養生、温熱療法、髪の毛のケア、適切な運動、ヒーリング等を融合させた健康法を提案。



加々美貴代 (かかみきよ) 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。