

「食べない幸せ・楽しいプチ断食」

「ソースリトリート・プチ断食」は身体と魂へのアプローチ

秋のテーマ「光を食べる」

(情報は光となって降り注ぐ)

特別講座「捨てれば入る福ふく掃除～開運の秘訣はお掃除にあり！(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、その季節に適した断食と講義・ワークを行います。

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。

気・エネルギーワークと内照的な瞑想を、毎朝体験します。

於：時空の杜玄関から北アルプスを臨む

開催日：2022.9.9(金)～9.11(日) 2泊3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：68,000円(税込)

お部屋をシェアし、滞在することで気づきと分かち合いが深まります。

1人での利用をご希望される場合はご相談ください。

◇申込み先着6名様限定で須坂市お店限定応援商品券(5,000円割引)がご利用いただけます。

◇GO TO トラベル事業の再開後は当日差額を返金させていただきます。

***注意事項** 参加費のご入金を以て、正式お申込完了となります。
入金後のキャンセルの場合、料金の返却は承れません。

申し込み方法：下記e-mail又はHP問い合わせ、お電話でお願いします。

定員：限定 15名

心身を時空の杜にゆだねませんか

前泊・後泊も承りますのでお申し付けください。 紹介ページ



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！

◇腸が変われば意識が変わる・性格が変わる、人生が変わるソースリトリート！

◇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よる、参加者に最も適した体質改善プログラム！

◇潜在意識の法則を理解し、プチ断食でより潜在意識を発揮させる自己啓発プログラム！

◇プチ断食は「楽しい」断食！発酵食品を取り入れることで通常よりも高い断食効果を発揮し、気持ちよく断食ができる素晴らしい断食です。



於：時空の杜

講義&ワークの内容

9/9(金) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二 「統合意識に目覚め、眠れる女性性を開花させる秋のプチ断食」
- 第2講義 千代里 「捨てれば入る福ふくそうじ〜開運の秘訣はお掃除にあり! (仮称)」

葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪

9/10(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3講義 千代里 「命輝く福は内メソッド (仮称)」
- フィールドワーク 加々美貴代 「秋の自然散策」
- 第4講義 岡部 賢二
「解毒・排泄・デトックス力アップ
〜執着をなくす・解き放つ周期」
- 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て法」
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会♪

9/11(日) 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
〜自分が分かれば現象全てが変わる引き寄せの法則」
- ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「里芋や豆腐、大根を使った手当て法」
回復食 (蕎麦入りの玄米粥)

秋編・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。



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・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・輝き: 在り方・自己活性)

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。