

「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

冬のテーマ「生命力 — 輝き」

在り方（意識）とやり方（行動）を統合！

心身の矛盾を失くし、自己の生命力を活性化する！

特別企画 自身の魂を入れ込む木削り・瞑想

「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

開催日：2022.11.24（木）～11.27（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：3泊4日 **85,000円** 2泊3日 **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。

◇全国旅行支援対象者は、当日割引額15,000円を返金、さらに観光クーポン7,000円が付いてきます。（3泊4日）

*注意事項 参加費のご入金を以って、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お問い合わせ、お電話でお願いします。

定員：限定 15名

前泊・後泊も承りますのでお申し付けください。



紹介ページ

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。

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



時空の杜

講義&ワークの内容

11/24(木) 12:00 受付

- オリエンテーション&シェアリング
- 第1講義 岡部 賢二 「消耗したエネルギーを充電し、若返りをもたらす冬のプチ断食」

葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪

11/25(金)

- 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
- 木削り 滝本ヨウ
- フィールドワーク 加々美貴代 「冬の自然散策」
- 第2講義 岡部 賢二
「潜在的な恐怖を手放し、ポジティブな意識を育む時期」
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会

11/26(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
- 木削り 滝本ヨウ
- 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」
クリスタルボウルヒーリング&交流会♪

11/27(日) 14:30 解散

- エネルギーワーク & 瞑想
- 第3講義 岡部賢二
「『やり方』から『あり方』の時代に！統合と分離の法則」
- ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「コンニャクや枇杷を使った手当法」
回復食（蕎麦入りの玄米粥）
- シェアリング

天候により、スケジュールが変わる場合があります。

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 (生命カネ輝き: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。子供達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。

冬編・ゲスト講師



滝本ヨウ (たきもとよう)

1949 年和歌山県生まれ。世界でたった一
人の木削り師。アメリカや日本で木削り
の教室を開催。

幼少期を熊野の森で過ごす。南カリフォ
ルニア大学建築学部を卒業後、東京で20

年以上都市計画に携わるも、リゾート開
発という名の自然破壊に疑問を持ち、う

つを発症したところから木削り師となる。
木削りを通して多くの人を癒している。