

「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

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「YUKI 初めてのセルフチネイザン・内臓ケアを学ぶ」

特別演奏「福田正二郎氏によるギター演奏」

「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：2023.7.15 (土) ~ 7.18 (火) 3泊4日

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：3泊4日 **88,000** 円 2泊3日 **70,000** 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人での利用を希望される場合は1泊につき3,000円(税別)となります

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。

☆キャンセルポリシー☆

開催日の1か月前までは返金致します。

3週間前までは、6か月以内のソースリトリートに振替できます。

3週間以降のキャンセルの場合、返金は承れません

申し込み方法：下記e-mail又はHP 申込・問い合わせ、お電話でお願いします。

前泊・後泊を望まれる方は、ご連絡ください。

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

7/15(土) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二 「崩れたバランスを取り戻し、
自分軸を作り出す土用のプチ断食」
- 第2講義 YUKI 「初めてのセルフチネイザン
～内臓と感情の関係を学び、自分を癒す助けに～」
葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪

7/16(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 「断食中に行いたい内臓ケア
～断食中に更なる排毒を促す内臓ケアを学ぶ～」
- ワーク① 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「梅肉葛練り 梅酢ドリンク」
- 特別演奏 福田 正二郎
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会

7/17(月)

- 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 「夏の自然散策」
- 第4講義 岡部 賢二
「潜在能力を引き出す、行動に移す、夢を実現する周期」
- 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」
クリスタルボウルヒーリング&交流会♪

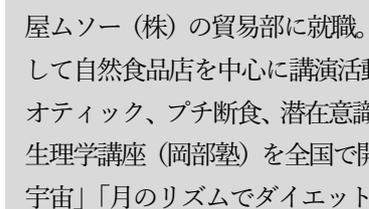
7/18(火) 14:30 解散

- 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 ～幸せ回遊症(引き寄せの法則)と
苦楽の法則」
回復食(小豆・きび入り玄米粥)

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、自然食品の総合同
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 3/18(土)～3/21(火・食日) 3泊4日
春編(寛容:執着を手放す・ゆだねる)

第2回 5/18(木)～5/21(日) 3泊4日
初夏編(命の躍動:波動の共鳴)

第3回 7/15(土)～7/18(火) 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 9/29(金)～10/1(日) 2泊3日
秋編(光を食べる・悲しみを解放つ)

第5回 11/23(木)～11/26(日) 3泊4日
冬編(生命カネ輝き:在り方・自己活性)



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
てる「たまよる庵」主宰。

20代の頃、激務で体調を崩し、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。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。



福田正二郎 (ふくだしょうじろう) 音楽家。
父の影響で3歳からギターに親しみ、小学
生の時にはクラシックギターに目覚める。
中学生から作曲を始め、高校時代にはバッハ
作曲は3000以上にも及び、TV番組やCM
でも使用される。95年には、実力のある演
奏家のみ実現可能なサントリーホールでコ
ンサートを行う。
2004年からは福島を拠点に活動を行う。



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 イーター
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。