

# 「宇宙のリズムと同調して生きる:心・体・食」 —本当の自分を生きる—

9月テーマ「宇宙にゆだねる心の在り方へ-1」

玄関前から望む

## 【場所】

菅平・峰の原高原 ソースリトリート 時空の杜

時空の杜は、標高 1560m、1万坪の白樺林の中にあり、太陽のエネルギーと四季折々に豊かな自然の恵みと浄化を受けます。この波動は穏やかで微細、全てを受入れる「愛の波動」に満ちています。ここ時空の杜に来るだけで、あなたの中の癒しのスイッチが入ります。

【日時】 2024年9月21日(土)  
~22日(日) 1泊2日  
~23日(月) 2泊3日

※ 9/20ワンデイセミナー「美しく生きるための縄文の叢智」のご参加も可能です。続けてご宿泊下さい。お気軽にお問い合わせください。

【参加費】 定員: 15名 「宇宙のリズムと同調」の詳細



2泊3日(夕食・ランチ付き) 64,000円(税別)  
全日程とも「ファスティング」<sup>※</sup>「少な目な美味しい素食」となります。

早割・ペア割 60,000円(税別)  
※ 割引適用は、8月20日までのお振込分となります

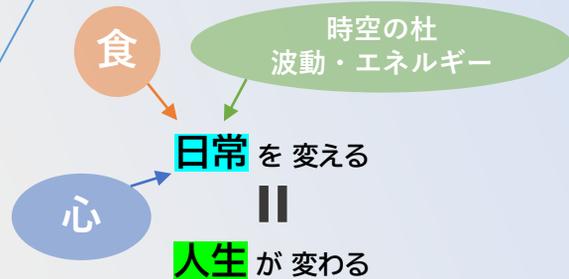
1泊2日(夕食・ランチ付き) 38,000円(税別)  
前泊・後泊(夕食・ランチ付き) 18,000円(税別)

※ 参加費のご入金を以って、正式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。

日常の心の在り方を変えてみる。実は私たちの「人生」は「日常」の積み重ね、「日常」が変われば、「人生」は変わる。



最大の要素の一つ「食」  
「食に対する心」はシェフと一緒に創ること！一緒に味わうこと！  
時空の杜で食材と一緒に採ること！ここに焦点を当てます。

同時に、「日常」を過ごす「場」の力、このこともとても大切です。「波動」の良い場の力を体感し、「場を整える」方法「自身の波動を高める」方法を体得します。

感じて過ごしてください！  
丁寧に過ごして・  
丁寧に体験してください！

## 【スケジュール】

### ❖ 1日目 = 9/21(土)

12:00 受付

12:45 シェアリング

第1講義 「宇宙意識への扉を拓く～  
やり方からあり方の時代に」  
風呂・散策 夕食

交流会

### ❖ 2日目 = 9/22(日)

7:00 時空の杜採れのモーニングティ

8:00 「グランディング呼吸 エネルギーワーク

10:00 「シェフの「食に対する心」実践会」  
&ランチ

第2講義 「月のリズムでダイエット～  
生命力を目覚めさせる暮らし方」  
「クリスタルボウル・ヒーリング」  
風呂・散策・夕食

交流会

### ❖ 3日目 = 9/23(月)

7:00 時空の杜採れのモーニングティ

8:00 「プラナ体づくり & 瞑想」

第3講座 「潜在意識の法則に学ぶ～  
幸せ回避症から脱皮するオキシシンパワー」  
ランチ

シェアリング

14:45 お開き

※詳細・時間帯は 変更になることがあります

希望者にはオプションで

・ソースセッション(60分前後)

・クンダリーニ覚醒(60分前後)

行いますのでお問い合わせください。

～前泊の方へ ワンデイセミナーご案内～

### ❖ 9/20(金)

10:00 受付開始

10:30 「カタカムナに学ぶ」

12:00 ランチ

14:00 「月のリズムでデトックス」

16:00 お開き

ワンデイセミナー 9月詳細



玄関前から望む 北アルプスの朝焼けと月

## 【お問い合わせ・お申込み】

菅平・峰の原高原

## ソースリトリート 時空の杜(そらのもり)

・TEL: 0268-71-5691

・E-mail: info@soramori.info

・住所: 長野県須坂市大字仁礼峰の原3153-3

・時空の杜公式サイト URL: <http://www.soramori.info/>

・問い合わせ・お申し込みフォーム:

<https://www.soramori.info/sourceretreat/registration.php>

## 【年間日程】

陰陽五行・月のリズムに合わせて最高の成果が  
出る日に設定しています!

### ◆第1回 9月21日(土)～

テーマ「秋 満月期(9/18) 人との繋がり・触れ合い・  
一体感へ向く周期です」

### ◆第2回 11月23日(土)～

テーマ「冬 下弦期(11/23) 自身に生じていることを  
認める・許して前に進む周期です」

～私はこれを

「いのちの料理」と呼んでいます～

料理を作るその時、食材に触れて感じて、同じ料理  
でもどのように調理するか決めていきます。

感じたまま創った料理はあなたの心に触れて、あなた  
が「喜びとなり幸せとなる」と思っているからです。

時空の杜に在るキノコや花、ハーブたちをいつも  
使っています、なぜなら時空の杜の優しいエネルギーを  
そのまま食べてほしいからです。あなたはきっと「生き  
生きとした生命」を感じ取ってくれるでしょう。

## 【講師プロフィール】



### 岡部 賢二 (おかべ けんじ)

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  
正食協会講師として自然食品店を中心に  
自然食品の会社に就職。営業のかたわら  
講演活動を始める。2003年ムスピの会を

設立。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。

### 中澤 恵子 (なかざわ けいこ)

ソースリトリート「時空の杜」の波動料理人  
「お料理お絵描き恵子ちゃん」。

50歳のある日、暗闇の中に生き物のように  
動くまぶしい七色の光に遭遇し、以後、目に見えない世界を  
観たり、メッセージを受け取ったりできるようになる。現在、  
王久東さんと二人で人々が根源に気づき、自分自身を  
よりよく生きるお手伝いをしている。



### 中澤 王久東 (なかざわ おくと)

建築デザイン・アーバンデザインを業とし、  
空間創造を実現してきた。目の難病を  
きっかけに気功、エネルギーワークを学ぶ。

OSHOの日本人サニアシンに8年間余り  
師事し、瞑想の「空」(ただ在るのみ)に  
目覚める。2015年時空の杜をオープンさせ、  
2019年からはソースリトリート(自己の根源に気づき生きる)時空  
の杜として、「自己を生きる」ための気づきに注力して、様々なプ  
ログラムを実施している。瞑想、エネルギーワーク、クリスタルポ  
ールヒーリング担当。



イベント  
カレンダー



お問い合わせ  
・お申込み  
フォーム

