

2024年 第2回

「気づきの発酵プチ断食」

in 時空の杜

テーマ「土用移行期、胃・脾臓系により
自己否定を断ち切り、自分を信じる」

体験アクティビティ 「醤油作り」「白樺のエキス採り」他

【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4月27日(土)
~29日(月) 2泊3日
+30日(火) 3泊4日

※ 4/26ワンデイセミナーから断食続けて最大4泊5日も可能。
お問い合わせください。

【参加費】 定員：15名



これまでの
←参加者の声

2泊3日 大人一人 60,000円 (税別)

早割・ペア割・リピーター割 56,000円 (税別)

※ 割引適用は、3月25日までのお振込分となります

延泊 15,000円 (税別)

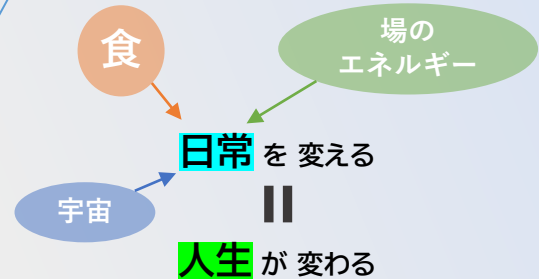
参加者特典：講座のビデオや音源を特別価格にてご提供

※ 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」
「気づきの発酵プチ断食」はこの
「食」をどのように変えるのか、
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。
「氣」の良い場の力を体感し、
「場」を整え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】

●印の時間は、参加体験するアクティビティです

◆ 1日目 = 4/27(土)

- 12:00 受付
- 12:45 オリエンテーション
- 14:40 第1講義
「土用移行期：胃・脾臓系により
生命エネルギーを高め、心配・
不安症を改善する」
- 16:30 ●梅醤番茶づくり 数種
- 17:30 ●フルーツ甘酒作り
- 20:00 ●葛とワカメ入り味噌汁づくり

◆ 2日目 = 4/28(日・土用・移行期)

- 8:00 ●氣・エネルギーワーク・瞑想
- 9:30 ●醤油づくり
●白樺のエキスを採り
- 14:30 第2講義「糖尿病の対処の仕方」
- 18:00 ●フルーツ甘酒を飲みながら交流会
- 18:30 ●生姜湿布

◆ 3日目 = 4/29(月)

- 8:00 ●氣・エネルギーワーク・瞑想
- 10:00 第3講義
「宇宙生理学：心地よく生きるための
「ゆらぎ」の活用」
- 12:00 葛練りづくり
- 14:45 解散

～延泊の方は断食が続きます～

- 16:00 ●クリスタルボール・ヒーリング

◆ 4日目 = 4/30(火)

- 8:00 ●氣・エネルギーワーク・瞑想
- 11:00 ●散策・春のエネルギーを頂こう！
- 12:00 ●回復食づくり
- 14:00 解散

※詳細は 変更になることがあります



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】

陰陽五行に合わせて最高の成果が出る日に設定しています！

年間日程と
テーマの
詳細はこちら



◆第1回 3月9日(土)～

テーマ「春 新月期(3/10)、肝・胆嚢系により
過緊張・自律神経を改善する」

◆第2回 4月27日(土)～

テーマ「土用 胃・脾臓系により生命エネルギーを
高める。心配・不安症の改善」

◆第3回 7月13日(土)～

テーマ「夏 上弦期(7/12)、心臓系の血液循環を
良くする。腸管造血と免疫力を高める」

◆第4回 9月21日(土)～

テーマ「秋 満月期(9/18) リンパの流れを良くする。
生活習慣病の改善」

◆第5回 11月23日(土)～

テーマ「冬 下弦期(11/23) 内分泌の働きを
正常化する。老化・認知症への対処」

【講師プロフィール】



総合監修:

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
自然食品の会社に就職。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。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。

ナビゲーター:

中澤 恵子 (なかざわ けいこ)

ソースリトリート「時空の杜」の

「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。

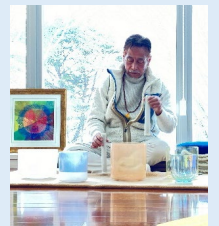


ナビゲーター:

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、クリスタルボ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

