心と身体を輝かせ、美しく生きるための！楽しい！四季のプチ断食

時空の杜プチ断食リトリート～夏編・心臓系の癒し～

IN　長野・菅平高原

トキメキ感を取り戻し、潜在能力を開花させたい方にお勧めプログラムです。

四季に合わせたリトリートでは、春は肝臓、夏は心臓、秋は肺、冬は腎臓をテーマにし、それぞれの臓器を活性化する手当法と、感情を含めた浄化法を学びます。
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。
また、このリトリートの素晴らしさは、何といっても、講師と2泊3日のあいだ寝食を共にし、その生きた叡智に触れることです。　講義を受けるだけではない、「深い気づき」を得ることができます。

於：時空の杜玄関より

開催日：**2020.5.16（土）～5.18（月）**

開催場所：**ソースリトリート　時空の杜（そらもり）**

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：
自家用車（上信越道　上田・菅平 IC、または須坂・長野東 IC）
新幹線（北陸新幹線）上田駅　→　車にて送迎いたします（要予約）

参加費：　各回 **68,000 円**（税込）
早割　63,000 円（税込）　（　5／3 までに入金）
ペア割　おひとり **63,000 円**（税込）
＊受講料・宿泊費・研修費を含む。
＊＊　原則個室となります。

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。
早期割引の対象は期限内のご入金に限ります。

定　員：　**限定　7 名**

詳細とお申込み　　充実プラン申し込み

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

おすすめポイント！

◇夏の心のデトックス・テーマ
～トキメキを取り戻す、チェレンジ・行動に移す

◇誰でも楽しく実践できる**発酵食によるプチ断食**

◇夏は陰陽五行の**心臓系のデトックス**タイム

◇心臓系を強化する**自然素材を使った手当て法**

◇宇宙や自然のエネルギーを取り入れ、一体感を取り戻す**波動ワーク**

◇**月や太陽のゆらぎのリズム**で心と身体を整えるコスモバイオロジー（宇宙生理学）

時空の杜

講義＆ワークの内容

5/16(土) 12:00 受付

導入食

●第１講義　岡部 賢二

「陰陽五行・夏編　心臓の働きを整え、血液の循環をよくする プチ断食～トキメキを取り戻す、チェレンジする、行動に移す」

●第２講義　河野修一　「ハート意識で新しい自分への扉を開く」

葛とわかめ入りの味噌汁を飲みながら交流会♪

クリスタルボールと星座の鑑賞

5/17(日)

血液の流れをよくする大根おろし入り梅醤番茶づくり

朝の瞑想

●フィールドワーク　加々美貴代　「芽吹きの散策」(屋外)

●第 3 講義　有澤七梨　「10 天体の構造からみる人間の意識の階梯～アクエリアスの時代の生き方～」

●実　技　河野 修一「ハートジャイロ瞑想」(屋外)

個人セッション　(希望者のみ)

●ワーク①　岡部賢二　身近な食べ物を使った手当て法

「血液の循環を良くする生姜湿布、梅干しの黒焼きつくり」

ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会

5/18(月) 14:30 解散

朝の瞑想

●実　技　河野修一「ハートジャイロによるタッチヒーリング」

●ワーク②　岡部賢二　身近な食べ物を使った手当て法

「心臓の働きを整える胡麻塩と野草入り玄米粥作り」

●第４講義　岡部賢二

「臓器と同じ形の食べ物が病気を癒す～類似の法則と意識と病気の類似の関係」

回復食

各種充実プラン

□前泊プラン：5 月 15 日チェックイン！3 泊 4 日

美味しい夕食と導入朝食。ゆったり贅沢なリゾート気分で快適なリトリートを！

お一人 82,000 円（税込み）　ペア割 77,000 円（税込み）

□2 泊 2 日プラン：5 月 15 日レイトチェックイン

16 日の導入朝食から 17 日夕方までたっぷり受講と断食。帰宅後の断食の継続方法を指導します。(15 日・16 日泊)

お一人 55,000 円（税込み）

□パーフェクトプラン：5 月 16 日から 19 日チェックアウトまでの 3 泊 4 日

プチ断食をまるまる継続して効果を定着します。

美味しい回復食のご提供。(16 日・17 日・18 日泊)

お一人 78,000 円（税込み）　ペア割 73,000 円（税込み）

講師プロフィール

岡部賢二（おかべけんじ）

ムスビの会主宰。正食協会理事。食育やマクロビオティックに関する講演、プチ断食セミナー講師として全国で活動。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスビの会出版)「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO 出版) などがある。

河野修一（かわのしゅういち）

生命の無限の可能性の探求者、魂の整体師。瞑想的なヒーリング「ビーイングタッチ」の創始者。元・福岡県立大学看護学部ヒーリング論非常勤講師。国内外でヒーラー養成講座やリトリートを精力的に開催している。メルマガ「ヒーリングハンドの教科書」好評配信中！

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。

夏編・ゲスト講師

有澤七梨（ありさわなな）

西洋占星学研究家。タロットリーダー。実占歴 25 年以上。西洋占星学を石川源晃、松村潔の各氏に師事。

1996 年より東京アナウンス学院にて西洋占星術講座を担当。

2001 年より松村潔氏の主催する「占星術虎の穴」にて占星術初級講座を担当。2003 年～2007 年イシス学院(旧・タロット大学)にてタロット初級講座講師。以降、西洋占星術講座、タロットリーディング会を主催し、個人鑑定も積極的に行っている。

マクロビオティッククッキンスクールリマ師範科卒、メディカルシェフ、望診学修了。