

～分離の世界から統合の世界へ～

「ソースリトリート・プチ断食」は身体と魂へのアプローチ

秋のテーマ「光を食べる」(情報は光となって降り注ぐ)

微笑みは悲しみを解放する愛の光。太陽の情報を摂ろう。

特別講座「発酵は発光!!!・月のリズムを活かした食事法・生活法」

「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、季節に適した浄化と気づきのプログラムです。2021年は全5回。

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。

何といても、この素晴らしさは講師と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：時空の杜玄関から北アルプスを臨む

開催日：2021.9.18(土)～9.20(月・祝日)

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：各回68,000円(税込)

長野県民割&スペシャル(長野県在住)及び、須城市民割(市民県民以外の方も対象)を使えます。

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。

お申し込み：HPのお問合せメールまたは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。お気軽に申し付け下さい。

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、人生のソースリトリート!

◇生まれてきた目的に気づく、内なる自分と対話する、心の声を聴くハートフルタイム!

◇大自然の中でのエネルギーワーク。自然・宇宙・人との絆を取り戻す!

◇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依る体質改善プログラム!

◇潜在意識の法則を理解し、潜在意識を発揮させる自己啓発プログラム!

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

9/18(土) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二 「統合意識に目覚め、眠れる女性性を開花させる秋のプチ断食」
- 第2講義 杉村 美樹 「発酵は発光！体を輝かせる玄米甘酒作り～あなたも玄米甘酒作りのマイスターになれる！」

交流会♪ & クリスタルボール

9/19(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 杉村 美樹 「月のリズムで玄米甘酒ダイエット
～月のリズムを活用した食事法・生活法」
- フィールドワーク 加々美貴代 「秋の自然散策」
- 第4講義 岡部 賢二
「サクセスムーンのパワー（オキトキシソパワー）で
悲しみを解き放つ月のパワー」
- ワーク① 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「生姜湿布と生姜油を使った手当て法」
交流会♪ & 星空観察

9/20(月・祝) 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
～抑圧された感情はお腹に溜まる・微笑みの法則」
- ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法
「大根や葛、レンコンなどの白い食材を使った手当て法」
回復食（蕎麦入りの玄米粥）

夏編・ゲスト講師



杉村 美樹
マクロビオティックサロン
HAPPY TABLE 主宰
料理研究家

マクロビオティックと出会い、
子供時代からの虚弱体質や冷え、
様々な不調を克服。
岡部先生のプチ断食を体験後、
人生が大きく変わる。

自らの経験をもとに、多くの女性たちが自分らしく輝けるよう、
幸せのお手伝いをしている。共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」
PARCO 出版）がある。



HP 【HAPPY TABLE DIARY】

全5回のテーマ

第1回 3/19(金)～3/21(日)

春編 (寛容：執着を手放す・ゆだねる・断捨離)

第2回 5/21(金)～5/23(日)

初夏編 (命の躍動：波動の共鳴・カタカムナ)

第3回 7/17(土)～7/19(月)

夏編 (内臓に聞く：心身のバランス・セルフケア)

第4回 9/18(土)～9/20(月・祝)

秋編 (光を食べる：発酵は光・悲しみを解放つ)

第5回 11/20(土)～11/23(火・祝日)

冬編 (生命力を輝き：在り方・自己活性)

JSUMU IRIE

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。

中澤王久東 (なかざわおくと) 時空の杜オーナー
自己を建築バカと称し渡米、建築デザイン・アーバンデザインを業
としつつ、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、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、様々なプログラ
ムを実施している。