

～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

冬のテーマ「生命力 — 輝き」

在り方（意識）とやり方（行動）を統合するには？

心身の矛盾を失くし、自己の生命力を活性化する！

特別講座「命輝く 福は内メソッド～愛と喜びの周波数と同調するコツ」

特別講座「全体・宇宙・いのちと一体となる生き方」

「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瞑想を体験します。  
何と云っても、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：2021.11.20（土）～11.23（火・祝）

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：3泊4日 85,000 円 2泊3日 68,000 円（税込）

先着6名様限定で須坂市お店限定応援商品券（5,000円割引）が  
ご利用いただけます。

県内在住の方は信州割スペシャル（10,000円割引）ご利用いただけます。  
GOTO トラベル再開後は、適用となります。再開の場合は、参加当日に  
適用額との差額を返金致します。

**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：下記メールまたはHP お問合せ・お電話でお願いします。  
前泊・後泊も承ります。お申し付けください。

定員：限定 15名

### プチ断食リトリートの魅力！

◇自己信頼に導く「心と体のあり方」を、食と体との関係、及び潜在意識の法則と宇宙の法則から学びます。

◇「食べない幸せ」を実感します。  
体のつまり・リンパのつまり・エネルギーのつまりがとれて生きている事の幸福感が増します。

◇体と意識の変化を体感します。  
腸の浄化・血液の浄化・内臓の活性の変化が生じます。  
48時間でオートファジー効果が発動、72時間でオキトキシン（幸せホルモン）が分泌され、身体の免疫力が大幅UP、統合意識へと変わります。

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](mailto:info@soramori.info)

URL：<http://www.soramori.info/>



時空の杜 HP



時空の杜

11/20(土) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二  
「枯渇した生命エネルギーを充電し、老化を防ぐ冬のプチ断食」
- ワーク③ 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法  
「にんにく・梅干し・松ぼっくりを使った手当て法」  
葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪  
星空観察 (天候により日にちを変更があります)

11/21(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
- 特別講義 千代里 「命輝く福は内メソッド①～福はあなたの内側に～悲しみや苦しみが福の種になるとき」  
フィールドワーク 加々美貴代 「冬の自然散策」
- 特別講義 千代里 「命輝く福は内メソッド②～福はあなたの内側に～愛と喜びの現実を生きるための日々のコツ」  
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながら交流会♪

11/22(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
- 第2講義 岡部 賢二  
「潜在的な恐怖を手放し、ポジティブな意識を育む月のパワー」
- 特別講義 刀根健  
「全体・宇宙・いのちと一体となる生き方」
- 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♪

11/23(火・祝) 14:45 解散

- エネルギーワーク & 瞑想
- 第3講義 岡部賢二  
「『やり方』から『あり方』の時代に！統合と分離の法則」
- ワーク③ 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法  
「海藻や黒焼きなどの黒い食材を使った手当て法」
- シェアリング  
回復食 (蕎麦入りの玄米粥)

### 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。

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。

SUSUMU IRIE

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 (生命力一揮き: 在り方・自己活性)

### 冬編・ゲスト講師

千代里 (ちより)

大学卒業後、幼い頃から憧れた花柳界へ。新橋芸者として、お披露目後一年でお花代の売り上げ NO.1 になる。



芸者を引退後に出版した『捨てれば入る福ふくそうじ』が人気を博し、エッセイストとしての活動を開始。独特の話し方と雰囲気口コミで話題を呼び、現在は全国で講演活動を行う。一児の母。著書に『親子で楽しむ季節のことば』(長崎出版)『捨てれば入る福ふくそうじ』(SDP)『マクロビオティックできれいになるレシピ』(扶桑社)『福ふく恋の兵法』(SDP)がある。



刀根健 (とねたけし)

OFFICE LEELA 代表。TA マスターコンサルタント。作家・研修講師。自身の肺癌ステージ4からの生還記「僕は、死なない。」が半年近く Amazon カテゴリー別ベストセラー1位を続けている。台湾での出版も決定。癌からの生還で気づいたこと、体験して理解したことを積極的にシェアする活動をしている。

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。