「食べない幸世・競しいファ斯食」

「ソースリトリート・フェデ新食」は身体と親へのアフュローデ

初夏のテーマ「命の躍動~感動する力」

(幸せを感じる力は内から)

特別講座「発酵は発光!!!・月のリズムを活かした自分カレンダーのすすめ!」

「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、その季節に適した断食と講義・ワークを行います。
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。
気・エネルギーワークと内照的な瞑想を、毎朝体験します。

於:時空の杜玄関から北アルプスを臨む

開催日: 2022.5.27 (金) ~5.29 (日)

開催場所: ソースリトリート 時空の社

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)

GO TO トラベル事業再開後の場合には、

当日差額を返金させていただきます。

(最初の申込額は68,000円となりますが、

再開後は割引となります。)

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。

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。

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

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 が変わるソースリトリート!
- ◇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よる、参加者に最も適した体質改善プログラム!
- ◇潜在意識の法則を理解し、プチ断食でより潜在意識を発揮させる自己啓発プログラム!
- ◇プチ断食は「楽しい」断食!発酵食品を取り入れることで通常よりも高い断食効果を発揮し、気持ちよく断食ができる素晴らしい断食です。



講義&ワークの内容

5/27(金) 12:00 受付

- 第1講義 岡部 賢二 「不可能感をなくし、チャレンジ精神や行動力を取り戻す夏のプチ断食」
- 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

$5/28(\pm)$

- 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 「月のリズムで食生活の自分カレン ダーを創ろう!~月のリズムを活用した食と生活の進め」
- フィールドワーク 加々美貴代 「芽吹きの自然散策」
- 第4講義 岡部 賢二「解毒・排泄・デトックス力アップ

~執着をなくす・解き放つ周期」

● 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法」

交流会♪ & 星空観察

5/29(日) 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

~自分が分かれば現象全てが変わる引き寄せの法則」

ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法 「摘む草を用いた野草の手当法」

回復食(蕎麦入りの玄米粥)

秋編・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)最新著「月と暦のテーブル〜日々を紡ぐ幸せの食卓〜」 がある。

HP 【HAPPYTABLE】

全5回のテーマ

第1回 3/19 (金)~3/21 (日) 2泊3日 春編(寛容:執着を手放す・ゆだねる)

20 5/27 (金)~5/29 (日) 2 泊 3 日 初夏編(命の躍動:波動の共鳴)

第3回 7/15 (土)~7/18 (月•祝) 3泊4日

夏編(内臓に聞く:心身のバランス・セルフケア)

第4回 9/9 (金)~9/11 (日) 2泊3日 秋編 (光を食べる・悲しみを解放つ)

第5回 11/24(木)~11/27(日) 3泊4日 冬編(生命力一輝き:在り方・自己活性)

於:時空の杜

講師プロフィール



岡部腎二(おかべけんじ) 総合監修

ムスビの会主宰 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。



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。