

# 「食べない幸せ・楽しいプチ断食」

「ソースリトリート・プチ断食」は身体と魂へのアプローチ

## テーマ「命の躍動 ～感動する力」

執着をなくす・固定観念を手放す！

幸せを感じる力は内側から・心の波動の共鳴

「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。全5回シリーズ。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、この素晴らしいのは講師と3泊4日のあいた寝食を共にし、その生きた叡智に触れることです。

講義・ワークを受けるだけではなく、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：2023.5.18 (木) ～ 5.21 (日)

開催場所：ソースリトリート <sup>そら もり</sup> 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 88,000 円 (税込) 2泊3日も承ります。

**\*注意事項** 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。

お申し込み：HP ソースリトリート プチ断食から内容ご確認ください。  
HP のイベント情報の「ソースリトリートお問合せ申込み」  
又は、お電話でお願いします。

導入食を取り入れた前泊、回復食を取り入れた後泊も承ります。お申し付けください。

(前泊も後泊も 17,600 円(税込))

定員：限定 18名

### 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。



於：時空の杜

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

5月18日(木) 12:15 受付

オリエンテーション&シェアリング

第一講義 岡部賢二 「血行を良くし、トキメキ・ワクワク感を  
取り戻す初夏のプチ断食」

特別ワーク ウヴェ・ワルター 「尺八演奏とポディーワーク1」  
葛とわかめ入り味噌汁を飲みながら交流会

5月19日(金)

大根おろし梅醤番茶づくり

第2講義 岡部賢二 「リセット、執着をなくす、  
イメージ力を育てる周期」

特別ワーク 杉村美樹 「発酵は発光! 体を輝かせる玄米甘酒作り」

ワーク① 岡部賢二 「生姜湿布と生姜油を使った手当法」

玄米甘酒を飲みながらの交流会

5月20日(土)

葛入り梅醤番茶づくり

フィールドワーク 加々美貴代 「初夏の散策:新緑と山野草」

特別ワーク 杉村美樹 「月のリズムで食生活のカレンダー作り」

ワーク② 岡部賢二 「胡麻塩 すぎな塩 タンポポティ」

フルーツ甘酒を飲みながらの交流会&腑に落ちタイム

5月21日(日) 14:45 解散

特別ワーク ウヴェ・ワルター 「尺八演奏とポディーワーク2」

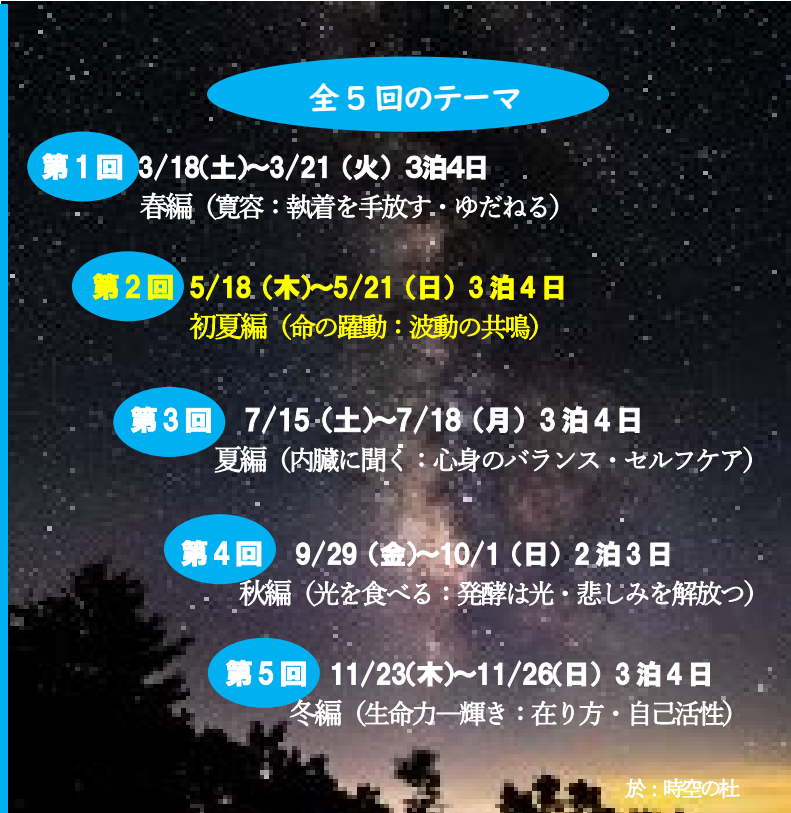
第3講義 岡部賢二 「自分を好きになると  
素敵なことが実現する引き寄せの法則」

回復食 「小豆・野草入り玄米がゆ」  
シェアリング

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。



全5回のテーマ

第1回 3/18(土)~3/21(火) 3泊4日  
春編 (寛容:執着を手放す・ゆだねる)

第2回 5/18(木)~5/21(日) 3泊4日  
初夏編 (命の躍動:波動の共鳴)

第3回 7/15(土)~7/18(月) 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 9/29(金)~10/1(日) 2泊3日  
秋編 (光を食べる:発酵は光・悲しみを解放つ)

第5回 11/23(木)~11/26(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

初夏編・ゲスト講師

ウヴェ・ワルター (尺八アーティスト)



1953年東ドイツ生まれ。大学で言語学・心理虚無僧の尺八に感銘を受け、80年に来日。尺八を伊津清氏、能楽を金剛流宇高道成氏に師事。81~89年には世界各国を旅し、様々な音楽と出会う。現在は、南丹市美山町で農耕的生活をしながら、尺八・和太鼓・三味線・チェロ・ハン等での演奏や作曲、講演活動などを行う。

杉村美樹 (すぎむらみき) 料理研究家



(マクロビオティックサロン HAPPY TABLE 主宰) 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。

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。