

# 「食べない幸せ・楽しいフチ断食」

「ソースリトリート・フチ断食」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)

特別講座「内臓の異変をいち早く見つける・ライフエネルギーテスト」

「フ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：2023.9.29(金)～10.1(日) 2泊3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：72,000円(税込)

お部屋をシェアし滞在することで気づきと分かち合いが深まります。  
1人での利用を希望される場合は1泊につき3,000円(税別)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。

☆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

申し込み方法：下記e-mail又はHP申込・問い合わせ、お電話でお願いします。

前泊・後泊を望まれる方は、ご連絡ください。

10月2日(月)は、ワンデイセミナーを引き続き開催します。

定員：限定15名



紹介ページ

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



## フ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、フ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！

◇フチ断食は「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

## 講義&ワークの内容

9/29(金) 12:00 受付

オリエンテーション・シェアリング

- 第1講義 岡部 賢二 「リンパの流れを良くし、直観力と感受性をはぐくむ秋のプチ断食」
- 特別講座・ワーク1 長田佳世 「LET (ライフエネルギーテスト)」  
葛とわかめ入り味噌汁をのみながら交流会♪  
クリスタルボール・ヒーリング

9/30(土)

- 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  
フィールドワーク 加々美貴代「秋の散策」
- 第2講義 岡部賢二 「サクセスムーン之力 (オキシトシンパワー) で悲しみを解き放つ周期
- 特別講座・ワーク2 長田佳世 「楽健法」
- 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」  
ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会♪

10/1(日) 14:45 解散

- 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
- ワーク② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法  
「里芋や豆腐、青菜を使った手当て法」
- 第3講義 岡部賢二「潜在意識のしくみ〜 月の周期律で抑圧された感情を手放す」  
回復食 (きのこ入り玄米がゆ)  
シェアリング

## 秋編・ゲスト講師

長田佳世 (ながたかよ)

万病克服の運動療法「自彊術」の指導資格取得後、指導にあたる。1996年「ここから会」を立ち上げる。



同年ATC エイジレスセンター(大阪南港)にて自彊術講座を開催(至2001年)。

NGO 団体「ピースボート」に船内講師として乗船し、世界一周の乗客に自彊術を指導する。

1997年「快医学」ステップセミナー修了。2001年に「ここから通信」を創刊。著書に「まあるくまあるくこころとからだ」がある。

## 全5回のテーマ

第1回 3/18(土)~3/21(火・食日) 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(火) 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・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

## 講師プロフィール



岡部賢二 (おかべけんじ) 総合監修

ムスビの会主幸 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。