

「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

冬のテーマ「生命力 — 輝き」

在り方（意識）とやり方（行動）を統合！

心身の矛盾を失くし、自己の生命力を活性化する！

特別企画 **じぶんの魂を入れ込む木削り・瞑想**

五感と繋がるライブ・弾き語り

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毎朝体験します。

於：時空の杜

開催日：2023.11.23（木）～11.26（日）

開催場所：ソースリトリート **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** 2泊3日 **70,000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。
シングルユースの場合は1泊あたり別途3300円（税込）がかかります。

***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か月前までは全額返金致します。

2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。

2週間前を過ぎますと、返金は承れません。

申し込み方法：下記e-mail又はHP 問い合わせ、お電話でお願いします。

定員：限定 **15名**

11月27日は、岡部賢二さんのワンデイセミナーも開催いたします。



申し込み



プチ断食

前泊・後泊も承りますのでお申し付けください。

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。

◇人生を変えるプチ断食のメカニズムが手に取るように解かります。

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

URL：<http://www.soramori.info/>



時空の杜 HP



11/23(木) 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 「内分泌の働きを高め、若返り(還元力)とアワ力を育む冬のプチ断食」

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

11/24(金)

- エネルギーワーク & 瞑想

血液の流れをよくする梅醤番茶づくり

- ◎ 木割り 滝本ヨウ

- フィールドワーク 加々美貴代 「冬の自然散策」

- 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時期」

ヨモギ入り玄米甘酒を飲みながらの交流会

11/25(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り

- ◎ 木割り 滝本ヨウ

- ◎ 五感と繋がる弾き語り Thomas (トマ)

- 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」

11/26(日) 14:30 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② 岡部賢二 身近な食べ物を使った手当て法「コンニャクを使った手当て法」

回復食(小豆、ソバの実入り玄米粥)

- シェアリング

天候により、スケジュールが変わる場合があります。

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」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・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 9/29(金)~10/11(日) 2泊3日

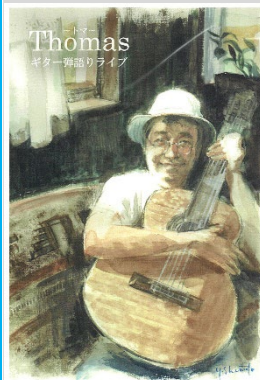
秋編(光を食べる・悲しみを解放つ)

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:時空の社

冬編・ゲスト講師



Thomas (トマ) シャンソン音楽家
2013-2017 ライフワークとして「花鳥風月」をテーマとしたライブを開催。以来、「花」「鳥」「風」「月」を歌う曲を集めて歌ってきた。2014「流しのしゃんそん渡り鳥」、2016「風歌い 夏冬の風に歌う者」、2017「ルナティックス 月狂い」ライブ。その他2016「虹色の晚餐」(テーマは「色」。フレンチシェフ、画家とのコラボ)、2017「楽器の森で香りを聴く」(アロマ調音師とのコラボ)など、五感とつながるライブにも取り組んできた。現在は、季節の変化に応じて暮らしの中で歌い続けていくために、故郷浜松市で自宅のオーガニック&エディブルな庭づくり(ガーデニング)にいそしんでいる。今年のマイブームは『絵本』。



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。子供達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。



滝本ヨウ (たきもとよう) 1949年和歌山県生まれ。世界でたった一人の木割り師。アメリカや日本で木割りの教室を開催。幼少期を熊野の森で過ごす。南カリフォルニア大学建築学部を卒業後、東京で20年以上都市計画に携わるも、リゾート開発という名の自然破壊に疑問を持ち、うつを発症したところから木割り師となる。木割りを通して多くの人を癒している。