

2024年 第1回

# 「気づきの発酵プチ断食」

in 時空の杜

テーマ「春・新月、肝・胆嚢系により  
過緊張・自律神経を改善する」  
メインアクティビティ 「麦味噌作り」

駐車場から望むメインロッジとパワフルな朝陽

## 【場所】

菅平・峰の原高原 ソースリトリート 時空の杜

時空の杜は、標高 1560m、1万坪の白樺林の中にあり、  
太陽のエネルギーと四季折々に豊かな自然の恵みと浄化を受けます。  
ここの波動は穏やかで微細、  
全てを受入れる「愛の波動」に満ちています。  
ここ時空の杜に来るだけで、あなたの中の癒しのスイッチが入ります。

【日時】 2024年3月9日(土)  
~11日(月) 2泊3日  
+12日(火) 3泊4日

※ 3/8ワンデイセミナーから続けて最大4泊5日も可能。  
お問い合わせください。

【参加費】 定員：15名

2泊3日 大人一人 60,000円 (税別)

早割・ペア割・リピーター割56,000円 (税別)

※ 割引適用は、2月8日までのお振込分となります

延泊 15,000円 (税別)

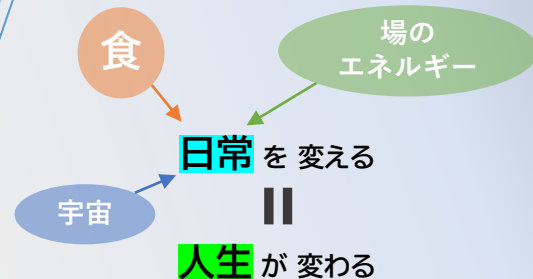
参加者特典：講座のビデオや音源を特別価格にてご提供

※ 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。

日常を変えてみる。  
実は私たちの「人生」は「日常」の  
積み重ね、「日常」が変われば、  
「人生」は変わる。



最大の要素の一つ「食」  
「気づきの発酵プチ断食」はこの  
「食」をどのように変えるのか、  
ここに焦点を当てます。

同時に、  
「日常」を過ごす「場」の力、  
このこともとても大切です。  
「氣」の良い場の力を体感し、  
「場」を整える方法を体得します。

感じて過ごしてください！  
丁寧に過ごして・  
丁寧に体験してください！

## 【スケジュール】

●印の時間は、  
参加者がつくる・参加するアクティビティです

- ❖ 1日目 = 3/9(土)  
12:00 受付  
12:45 オリエンテーション  
14:40 第1講義  
「春・新月期：肝・胆嚢系により  
過緊張・自律神経を改善する」  
16:30 ●梅醤番茶づくり 数種  
17:30 ●ヨモギ入り玄米甘酒作り  
20:00 ●葛とワカメ入り味噌汁づくり
- ❖ 2日目 = 3/10(日・新月)  
8:00 ●氣・エネルギーワーク・瞑想  
9:30 ●麦味噌づくり  
14:30 第2講義「自律神経・不眠症の対処」  
18:00 ●玄米甘酒を飲みながら交流会  
18:30 ●生姜湿布

- ❖ 3日目 = 3/11(月)  
8:00 ●氣・エネルギーワーク・瞑想  
10:00 第3講義  
「食が変わると意識が変わる  
・人生が変わる」  
12:00 葛練りづくり  
14:45 解散  
～延泊の方は続きます～  
16:00 ●クリスタルボール・ヒーリング

- ❖ 4日目 = 3/12(火)  
8:00 ●氣・エネルギーワーク・瞑想  
11:00 ●スポーツかんじき  
履いて雪上散策  
12:00 ●回復食づくり  
14:00 解散  
※詳細は 変更になることがあります



玄関前から望む 北アルプスの朝焼けと月

## 【お問い合わせ・お申込み】

菅平・峰の原高原

**ソースリトリート 時空の杜** (そらのもり)

- ・TEL: 0268-71-5691
- ・E-mail: info@soramori.info
- ・住所: 長野県須坂市大字仁礼峰の原3153-3
- ・時空の杜公式サイト URL: <http://www.soramori.info/>
- ・問い合わせ・お申し込みフォーム:  
<https://www.soramori.info/sourceretreat/registration.php>

## 【年間日程】

陰陽五行に合わせて最高の成果が  
出る日に設定しています！

年間日程と  
テーマの  
詳細はこちら



- ◆第1回 3月9日(土)～  
テーマ「春 新月期 (3/10)、肝・胆嚢系により  
過緊張・自律神経を改善する」
- ◆第2回 4月27日(土)～  
テーマ「土用 胃・膵臓系により生命エネルギーを  
高める。心配・不安症の改善」
- ◆第3回 7月13日(土)～  
テーマ「夏 上弦期 (7/12)、心臓系の血液循環を  
良くする。腸管造血と免疫力を高める」
- ◆第4回 9月21日(土)～  
テーマ「秋 満月期 (9/18) リンパの流れを良くする。  
生活習慣病の改善」
- ◆第5回 11月23日(土)～  
テーマ「冬 下弦期 (11/23) 内分泌の働きを  
正常化する。老化・認知症への対処」

## 【講師プロフィール】



総合監修:

岡部 賢二 (おかべ けんじ)

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  
自然食品の会社に就職。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  
講演活動始める。2003年ムスピの会を

設立。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。

メインナビゲーター:

中澤 恵子 (なかざわ けいこ)

ソースリトリート「時空の杜」の

「お料理お絵描き恵子ちゃん」。

50歳のある日、暗闇の中に生き物のように  
動くまぶしい七色の光に遭遇し、以後、目  
に見えない世界を観たり、メッセージを受け取  
ったりできるようになる。現在、王久東さんと  
二人で人々が根源に気づき、自分自身を  
よりよく生きるお手伝いをしている。

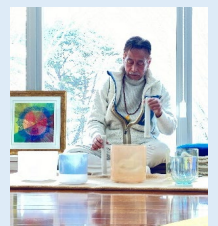


ナビゲーター:

中澤 王久東 (なかざわ おくと)

建築デザイン・アーバンデザインを業とし、  
空間創造を実現してきた。目の難病を  
きっかけに気功、エネルギーワークを学ぶ。  
OSHOの日本人サニアシンに8年間余り  
師事し、瞑想の「空」(ただ 在るのみ)に  
目覚める。2015年時空の杜をオープンさせ、

2019年からはソースリトリート(自己の根源に気づき生きる)時空  
の杜として、「自己を生きる」ための気づきに注力して、様々なプ  
ログラムを実施している。瞑想、クリスタルボールヒーリング担当。



イベント  
カレンダー



お問い合わせ  
・お申込み  
フォーム

