

2024年の「氣づきの発酵プチ断食」と「ワンデイセミナー」 in 時空の杜

日程とテーマ

——— 時空の杜「氣づきの発酵プチ断食」の特徴 ———

浄化された心身に、時空の杜の純粹で微細な愛のエネルギーが流れ込み、
私たちのエネルギーが愛の波動に満ちます。
その時に体験する命の躍動、パッション、決意、感情の解き放ち、溢れ出る幸福感は、
かけがえのない体験です。

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、四季折々に豊かな自然の恵みと浄化を受けます。
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。

日常を変える = 人生が変わる

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」

「氣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！

- 日程は、陰陽五行と月の周期に配慮し、テーマにふさわしく最高の成果が出る日を選んでいきます。
- プチ断食の基本コースは 2 泊 3 日ですが、前日金曜日のワンデイセミナーからプチ断食を開始し、
- さらにプラス 1 泊の延泊を利用すると最大 4 泊 5 日のプチ断食を行うことができます。
- 参加者は、「受けた講座のビデオと録音」を特別価格にてご購入いただけます。
(DVD や YouTube など検討中)。
- 「日常の生活に生かせること」をコンセプトに、自分で作れる調味料作り（味噌、醤油など）や
下記のようなワークやアクティビティを充実させます。
実際に行動し、体験し、氣づきを得ることを目的にしています。
 - ・自然散策によるふれ合い
 - ・甘酒づくり
 - ・薬草を利用した飲み物・食づくりなど、スギナ・ヨモギ・松葉茶づくり
 - ・フラレン（神聖幾何学多面体）づくり
 - ・氣・エネルギーワーク、呼吸、瞑想
 - ・クリスタルボール&ヒーリング

○ ワンデイセミナーについて

- ・カタカムナの叢智から、波動を高める方法や日常生活に役立てることを学びます。
- ・様々なデトックスを月のリズムで行うことをテーマとします。
- ・「氣づきの発酵プチ断食」の前日（金曜日）に行います。

【年間日程】

◆ 第1回

ワンデイセミナー 3月8日(金) 10:30~ ランチ付き ~16:30

- テーマ 「場のエネルギー（イヤシロチ とケガレチ）」
「カタカムナと五行との関係（肝・胆嚢系）」
「デトックス：食品添加物の解毒法」

発酵プチ断食 3月9日(土) ~11日(月) 2泊3日+3月12日(火) 3泊4日

- テーマ 「春 新月（3月10日）、肝・胆嚢系により過緊張・自律神経を改善する」
「自律神経失調症・不眠症の対処の仕方」
「宇宙生理学（食が変わると意識が変わる・人生が変わる）」
ワーク 「麦味噌づくり、甘酒づくり他」

◆ 第2回

ワンデイセミナー 4月26日(金) 10:30~ ランチ付き ~16:30

- テーマ 「対向発生（アマウツシによるエネルギー交換）」
「カタカムナと五行との関係（胃・脾臓系）」
「デトックス：電磁波からの防御の仕方」

発酵プチ断食 4月27日(土) ~29日(月・祝日) 2泊3日+4月30日(火) 3泊4日

- テーマ 「土用 胃・脾臓系により生命エネルギーを高める。心配・不安症の改善」
「糖尿病の対処の仕方」
「宇宙生理学（心地よく生きるための「ゆらぎ」の活用）」
ワーク 「醤油づくり、白樺のエキス採り、甘酒づくり（白麹と黒麹）、他」

◆ 第3回

ワンデイセミナー 7月12日(金) 10:30~ ランチ付き ~16:30

- テーマ 「美感電圧（美しいものには電気が宿る）」
「カタカムナと五行との関係（心・小腸系）」
「デトックス：放射性物質から身を守る」

発酵プチ断食 7月13日(土) ~15日(月・祝日) 2泊3日+7月16日(火) 3泊4日

- テーマ 「夏 上弦期（7月12日）、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」
「高血圧・心臓病の対処の仕方」
「宇宙生理学（分離から統合の時代へ・考え方の癖を変える）」
ワーク 「スギナ・ヨモギ・松葉の茶づくり、甘酒づくり（フルーツ）、他」
ゲスト 「福田正二郎（ギタリスト・作曲家）」

◆ 第4回

ワンデイセミナー 9月20日(金) 10:30~ ランチ付き ~16:30

テーマ 「ミトロカエシ(練る・こねる泥練りの技法)」
「カタカムナと五行との関係(肺・大腸系)」
「デトックス:経皮毒の解毒法」

発酵プチ断食 9月21日(土)~23日(月・祝日) 2泊3日+9月24日(火) 3泊4日

テーマ 「秋 満月期(9月18日)リンパの流れを良くする。生活習慣病の改善」
「メタボリック・肥満への対処の仕方」
「宇宙生理学(負の感情を手放す・抑圧された感情が病氣を作る)」
ワーク 「発酵調味料、薬草採り(予定)」

第5回

ワンデイセミナー 11月22日(金) 10:30~ ランチ付き ~16:30

テーマ 「言霊の持つパワーを活用(アワカを磨く)」
「カタカムナと五行との関係(腎・膀胱系)」
「デトックス:環境ホルモンの解毒法」

発酵プチ断食 11月23日(土)~25日(月・祝日) 2泊3日+11月26日(火) 3泊4日

テーマ 「冬 下弦期(11月23日)内分泌の働きを正常化する。老化防止効果へ」
「認知症への対処の仕方」
「宇宙生理学(潜在意識の法則がわかると人生が好転する)」
ワーク 「米味噌づくり、他」

【参加費(税別)】

ワンデイセミナー 午前の部 ランチ付き 4,500円(税別)
午後の部 ランチ付き 4,500円(税別)
一日参加 ランチ付き 7,200円(税別)

気づきの発酵プチ断食 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)
延泊 15,000円(税別)

※ 第3回特別ゲスト出演のため3,000円(税別)プラスになります。

※ 割引適用は、第1回は2月8日まで、第2回は3月26日までのお振込分となります

→ 2024年の「気づきの発酵プチ断食」と「ワンデイセミナー」in 時空の杜
日程とテーマwebページはこちら →



→ 2023年の「プチ断食」in 時空の杜
参加者の声はこちら →



【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)

・E-mail: info@soramori.info ・TEL: 0268-71-5691

・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: <http://www.soramori.info/> → イベントカレンダーはこちら →

・問い合わせ・お申し込みフォーム:

<https://www.soramori.info/sourceretreat/registration.php>

→ お申し込みフォーム QR コードはこちら →



【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を始める。

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」などがある。



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。

趣味は野草採取。お料理お絵描き恵子ちゃんのお絵描きは、ロッジに飾っています。一万坪の敷地に生える季節ごとの野草や、畑で栽培した野菜を使い、創意ある料理を宿泊者に提供している。



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。OSH0 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。