

楽しく学ぶ 岡部賢二先生と今村たか子先生の

暮らしに活かす陰陽五行と季節のヨガ講座

私たちは大宇宙の中で生かされています。そんな私たちの体の中には小宇宙がひろがっています。陰陽五行を理解すると大宇宙(自然)の 変化と小宇宙(体)の変化を敏感に感じ取ることができ、体からのサイン(病気や不調)に気づくことができます。また季節毎の養生法を身に付け実践することは、病気の予防につながります。

この講座では理論(陰陽五行と望診法)と季節のヨガを用いた心と体のケア法が学べます。ぜひご参加ください！

開催日:4/11(火) 6/13(火) 8/29(火) 10/31(火) 11/28(火)

時 間:10時～12時半

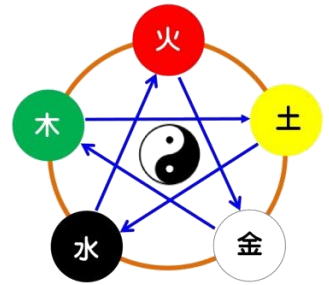
*午前中(約2時間)陰陽五行と望診法・後半はヨガワーク

*12時半から和室にて、岡部先生を囲んでの懇親会を行います。
(別途お弁当代 700円が必要です)

会 場:碩台コミュニティセンター 多目的ホール

熊本市中央区北千反畑町5番18号 TEL:096-342-0067

参加費:1回3,500円 5回一括払 15,000円



講師プロフィール

岡部賢二 ムスピの会主宰、正食協会理事。正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、「ムスピの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等で全国を回っている。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」(ムスピの会発行)「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「ぐずる子、さわぐ子は食事で変わる！」(廣済堂出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。

今村たか子 ヨーク療法所代表、一般社団法人日本ヨーガ療法学会 認定療法士、一般社団法人日本ヨーガ療法学会会員、日本統合医療学会会員。県の精神保健福祉センターや高校のクラブ活動におけるヨーガ療法指導や商工会議所での商業訓練指導を行う。熊本市内にある療法所を拠点に熊本各地でお子様や妊婦さんをはじめ高齢者など幅広い年齢層へのヨーガ療法の指導にあたっている。

スケジュール

	開催日	内容
第1回	4/11 (火)	暮らしに活かす陰陽五行・春編 肝臓・胆嚢系の望診と養生法 春のヨガワーク
第2回	6/13 (火)	暮らしに活かす陰陽五行・夏編 心臓・小腸系の望診と養生法 夏のヨガワーク
第3回	8/29 (火)	暮らしに活かす陰陽五行・土用編 胃と脾臓系の望診と養生法 土用のヨガワーク
第4回	10/31 (火)	暮らしに活かす陰陽五行・肺編 肺・大腸系の望診と養生法 秋のヨガワーク
第5回	11/28 (火)	暮らしに活かす陰陽五行・冬編 腎・膀胱系の望診と養生 冬のヨガワーク

主催・お申込先

今村たか子

〒860-0854 熊本県熊本市中央区東子飼町 5-3

Phone:090-5383-2068 FAX:096-221-8078

E-mail: takako.yogatherapist@gmail.com

