

楽しく学び

岡部賢二先生 & 森山幹麗先生のコラボ

陰陽五行・望診法&ヨガ講座

東洋医学の知恵に「陰陽五行」の考え方があります。これを身につけると、病気の流れが分かるだけでなく、食べ物を使って予防することができます。また、顔のシミや骨格、声のトーンなどで体質や体のトラブルを判断できる「望診法」の基礎を、岡部賢二先生がユーモアたっぷり分かりやすく解説してくれます。

さらに、「マクロビオティック・ヨガ」を提唱している森山幹麗先生が、陰陽五行を応用し、日本人に適した東洋思想伝承ヨガをご紹介します。季節や体調の変化に応じた呼吸法や瞑想法も実践しながら、短時間でも日常生活に取り入れられる意識改革の方法を学んでみませんか？

定員：33名

★第1回：2015年 3月2日（月）

《陰陽五行・春編》 肝臓の経絡の食事法と望診
自律神経のトラブルの原因と対策、少食にするには？

★第2回：5月18日（月）

《陰陽五行・夏編》 心臓の経絡の食事法と望診
循環器系のトラブルの原因と対策、瘀血の改善には？

★第3回：6月29日（月）

《陰陽五行・土用編》 胃の経絡の食事法と望診
免疫系のトラブルの原因と対策、甘いものを控えるには？

★第4回：10月27日（火）

《陰陽五行・秋編》 肺の経絡の食事法と望診
リンパ系のトラブルの原因と対策、油ものを減らすには？

★第5回：12月21日（月）

《陰陽五行・冬編》 腎の経絡の食事法と望診
内分泌系（婦人科系）のトラブルの原因と対策、
冷えをとるには？

会場：千葉市生涯学習センター

3階 研修室1 (JR千葉駅徒歩8分)

千葉市中央区弁天 3-7-7 Tel: 043-207-5811

受講料：全5講座分 20,000円

(単発：4,500円/回)

別途、お弁当 1,000円のご予約を承ります。

お申込み&お問い合わせ先：

マクロビオティック料理教室

「たなごころ」山本久美子

e-mail: tana5colo@gmail.com

Tel: 090-9360-5109

お名前、ご連絡先、お弁当ご

予約の有無を明記の上、メー

ルにてお申し込み下さい。

受付 10:00~

講義：10:30~14:30 (昼食休憩 1時間)

講師：岡部賢二（おかべ けんじ）

日本玄米正食研究所所長 フード&メディカルコンサルタント
大学時代に渡米し、肥満の多さに驚き、「アメリカ社会とダイエット」をテーマに研究するうちに日本の伝統食が最高のダイエット食と気付く。正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。2005年に「ムスピの会」を発足。食育の講演や健康指導、マクロビオティックセミナーを全国各地で開催。著書に「マワリテメクル小宇宙〜暮らしに活かす陰陽五行」、「月のリズムでダイエット」（サンマーク出版）など。

ムスピの会 HP: <http://www.musubinewmacro.com/>

講師：森山幹麗（もりやま みきよし）

1975年生 くつろぎ工房主宰

日本CI協会マクロビオティック・ヨガ教室主任講師

生まれ育つ環境からマクロビオティックを40年以上実践し、千葉県東金市にて無農薬農法の田畑を2町余り耕作営農している。代々続く自然食品店の経営とマクロビオティックとヨガの普及活動と共に、2011.3.11 震災後の放射能汚染から、特に農林水産地の環境を浄化改善する活動を仲間と実行している。

ブログ: <http://plaza.rakuten.co.jp/kutsu65/>