

マクロビオティック 健康講座

マクロビオティック（正食）とは、日本に古くから伝わる食養生と東洋の深い知恵「易」の原理を柱に、桜沢如一氏が「無双原理」として確立し、世界に広めた新しい生活法です。マクロビオティックは単なる美容健康法ではなく、より美しく生きるための哲学であり、世界平和の思想です。私たちは、その根底にある「食」の思想と実践法を、新しい医学や栄養学、育児などの情報とともに皆様にお届けしています。

『生姜を使った手当て～温熱療法の知恵』

マクロビオティックの手当て法の三種の神器の一つである生姜湿布の実践をします。血流がよくなり、痛みやコリが取れるだけでなく、生活習慣病にも効果的です。今回は、生姜湿布の効能効果の説明と具体的な手当ての仕方について勉強します。生姜油の手当も行います。タオル2枚とバスタオル1枚をご持参ください。

講師 ムスビの会 岡部賢二（フード&メディカルコンサルタント）

日時 2014年3月19日(水曜日)

11:00より（お茶・軽食付き）

会費 1,500円

会場 自然食品の店にんじん（初めての方もお気軽にご参加ください。）

20名限定ですので、お早めにお申し込みください。車でお越しの方は事前に連絡ください。



主催・お申し込み

自然食品の店にんじん（民宿まんてん星）

福岡県豊前市大字篠瀬 95

TEL 090-3602-7510（宮崎）