

マクロビューティー講座 宇都宮

マクロビューティー講座 開講のお知らせ

21世紀は水瓶座(アクエリアス)の時代です。新しい時代に必要とされるのが女性性(母性)を基本とした考え方や感性です。男性原理である成功を追い求める時代が終わり、その人なりの成長が大切な時代になったのです。

当講座では、「食・健康・美・癒し」をテーマに、食とボディワークで身体を内側と外側からキレイに、さらに岡部賢二先生のお話で精神性を高め、カラダの内側からキラキラ輝いていただき、全国でも類をみないマクロビオティック・トータルビューティープログラムです。

その人らしく生きるための成長法則を学び、本来持っている力を最大限に引出し、あなただけの素敵な人生を演出してみませんか。

【講師】

岡部賢二 (マクロビューティー講座)
中園美菜子 (マクロビューティーヨガ)
杉村美樹 (マクロビューティーランチ&メニュープランニング)

【お問い合わせ・お申し込み】

お名前、住所、電話番号、メールアドレスを明記して、下記杉村までご連絡ください。

振込先をご連絡させていただきます。

お振込みを持ち、ご予約完了となります。

申し込み先 **ムスピの会宇都宮事務局**
マクロビオティックサロン

HAPPY TABLE 杉村美樹

〒320-0865 栃木県宇都宮市睦町4-12

チサンマンション中央公園1106

Tel:028-638-1773

PC:happytable@ninus.ocn.ne.jp

mobile:mikis319@ezweb.ne.jp

Blog: <http://www.happytable.blogzine.jp/blog/>

【会場】 ララカフェ

住所 〒321-0346 栃木県宇都宮市下荒針町3437-23
028-688-0558

【受講料】 全8回 64,000円(税込)

テキスト代、マクロビューティーランチ、マクロ美スイーツ、ドリンク代含む

半期 34,000円 × 2 も可能です。

※全参加が前提ですが、特定の回のみ参加を希望される方は、「ゲスト参加」として、受講可能です(受講料1回9,000円)。岡部賢二先生の講座のみの単発のご受講も5,000円(1回)で受け付けております。(ヨガ、ランチのみの単発ご受講は承っておりません)座席数の関係がありますので、事務局までご相談ください。

【開催日時】 * 原則として 第4日曜日

変則日程になる月がございますので、日程は必ずご確認ください。8月と9月はお休みになります。

【時間】10:30~16:30

【予定タイムテーブル】

10:30~11:45 マクロビューティーヨガ : 中園美菜子先生

12:00~12:50 マクロビューティーランチ : 杉村美樹

13:00~13:50 メニュープランニング : 杉村美樹

14:00~16:00 マクロビューティー講座 : 岡部賢二先生

16:00~16:30 質疑応答(ティータイム): 岡部・中園・杉村

【定員】 20名

(岡部先生の講義~のみ 30名程度)

【修了証について】

・修了証ご希望の方は毎回レポートをご提出いただきます。
全回終了した方には「マクロビューティー・宿便取りマイスター」の資格を授与いたします。
修了証には別途3000円(+税)が必要になります。
詳細は後日ご案内させていただきます。

【欠席について】

・やむをえず、欠席をされた場合にはCDをお渡しいたします。
・修了証をご希望の方は欠席回も必ずレポートをご提出ください。

【持ち物について】

筆記用具、ノート、ヨガマット、ヨガ用飲み物、タオル、ブランケット、コップ、お箸

※講義中の録音、ビデオ撮りはご遠慮下さい。

岡部賢二先生
による

マクロビューティー講座
(食・健康・美・癒し)

2014年

*** 宇都宮 ***

2014年3月より
8回連続講座が
スタートします!



| 回 | 開催日 | 内容 |
|-----|-----------------------|---|
| 第1回 | 2014年 3月23日 (日) | 始まりが肝心(肝腎)、姿勢を整え自然のリズムと共振する体にするヨガ (中園) |
| | | 月のリズムで幸せレシピ(杉村) |
| | | 月のリズムでデトックス～宿便取り健康法(岡部) |
| 第2回 | 4月27日 (日) | 春の浄化力を高めるヨガ(中園) |
| | | 春美人のレシピ(杉村) |
| | | 潜在意識を浄化する～幸せ回避症と苦楽の法則(岡部) |
| 第3回 | 5月18日 (日) | ホルモンバランスを整えるヨガ(中園) |
| | | ホルモンバランスを整えるレシピ(杉村) |
| | | ホルモンバランスを整える健康法～内分泌力を高め、若返る秘訣(岡部) |
| 第4回 | 6月29日 (日) | 梅雨の不調を整える一年の真ん中ヨガ(中園) |
| | | 梅雨美人のレシピ(杉村) |
| | | より美しく輝くためのカタカムナの知恵 (サヌキ・アワの法則で女性性を高める)(岡部) |
| | | |
| 第5回 | 7月27日 (日) | 夏バテ、夏太り知らずの身体にするヨガ(中園) |
| | | 夏美人のレシピ(杉村) |
| | | 波動(自由律)を上げる生活法 (アケリアスの時代に適応する心と体の整え方)(岡部) |
| 第6回 | 10月26日 (日) | 冬の冷えを防ぐ秋骨盤調整ヨガ(中園) |
| | | 秋美人のレシピ(杉村) |
| | | 美しい言葉遣いが人生を変える～言霊について(岡部) |
| 第7回 | 11月23日 (日) | 陰の極まりにゆだねるヨガ(中園) |
| | | 冷え対策のレシピ(杉村) |
| | | 冷えは万病のもと～冷え取り健康法で美しくなる(岡部) |
| 第8回 | 12月21日 (日) | 一年の祓いをし、来年更に開運するヨガ(中園) |
| | | 冬至に腸デトックス・冬美人のレシピ(杉村) |
| | | 腸からはじまる成功法則 (誰でもできる自己実現・自己改革の方法とは)(岡部) |

【講師プロフィール】

岡部賢二(おかべ けんじ)



1961年、群馬県生まれ。ムスピの会(福岡県朝倉市)主催。
フードアンドメデルカルコンサルタント。正食協会理事。
九州を拠点に全国でマクロビオティックの講座を行う。2013年2月から宇都宮で「MI塾(マクロビオティックインストラクター指導者養成講座)・栃木」の講師や夏に鹿沼の古峯神社で開催される「プチ断食セミナー」の監修や講師もつとめる。
講義内容の豊富さ、奥の深さやユーモアたっぷりの口調にファンが多い。

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』、『心とからだどキレイにするマクロビオティック』、『家族を内部被ばくから守る食事』、『気になる放射性物質から身を守る食事』、『からだのニオイは食事で消す』『ぐずる子・さわぐ子は食事で変わる』などがある。「ムスピの会」のホームページ <http://www.musubinokai.jp>

中園美菜子(なかぞの みなこ)



MI塾・栃木1期生。骨盤調整や経絡など様々なスタイルのヨガや気功、タイ式ヨガ、東洋式整体やリフレクソロジー、アロマなどのボディワークを学び、自ら実践しながら、フィットネスクラブやヨガスタジオなどでレッスンをを行う現役インストラクター。マクロビオティックと出会い、ボディワークに食事を意識することで、美と健康だけでなく心地よい体と心を手に入れる喜びを知る。講座では、実践しやすく、美と健康に効く内容をお伝えしていきます。

杉村美樹(すぎむら みき)



マクロビオティック料理研究家。「食・健康・美・癒し」をテーマに宇都宮市の自宅でマクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」を主宰。
師の岡部賢二先生の講座、講演会、プチ断食セミナーやボディワークや食に関するワークショップなどを主催する。
インターパークのマクロビオティックハウス「ぐるんぱ」で毎週水曜日「月のリズム de 美腸&美肌」ランチを担当。

多くの方々の「健康と美と幸せ」を願い、マクロビオティックをお伝えしている。