

身近な食材のパワーでカラダも心もハッピーに！
月の周期律と陰陽五行
望診法・手当て法・料理法講座
全11回

東洋医学の知恵に「陰陽五行」の考え方があります。陰陽五行を理解することで、不調の根本原因の解明や食事による対処法に役立ちます。

さらに、各季節や月のリズム、それに共鳴する臓器を見ていくと、新月期(春・肝胆囊系)、上弦の月期(夏・新小腸系)満月期(秋・肺大腸系)、下弦の月期(冬・腎膀胱生殖器系)と1か月の中にも四季と対応する時期があることがわかります。これを活用すれば、1か月単位での健康管理がしやすくなります。

実際に岡部先生と杉村がここ1年以上、日常生活に月のリズムと陰陽五行を取り入れたところ、心身の強化をはじめ、体質改善や病気の予防や改善に役立つことを体験しました。そして、少しでも多くの方にお勧めしたいと思い今回の開講にいたしました。

ご自身のケアはもちろんのこと、ご家族、周りの方々のケアにお役立て下さい。また、食に携われる方、セラピーや各種療法に携われる方にも大いに役立つ内容となっています。この機会に是非ご参加ください。

【講師】

岡部賢二(ムスピの会 主宰)

杉村美樹(HAPPY TABLE主宰)

※講師プロフィールは裏面をご覧ください。

【こんな方におすすめです】

- ・月のリズムを生活に取り入れたい方
- ・生命力を高め心豊かな充実した人生を生きたい方
- ・自分や家族、身近な人の体質改善や病気を治したい方
- ・夢、希望を叶えたい方
- ・直感力を高め潜在意識を開花させたい方
- ・ワクワク、ドキドキときめいて生活されたい方
- ・各種セラピスト、整体師、ヨガインストラクター、治療師、食や美容の現場の活動に活かしたい方

【会場】HAPPY TABLE (栃木県宇都宮市)

【受講料】

全11回 126,000円

(受講料、資料代、材料費、ランチ代、修了証代を含む)

早割 120,000円 (2017年12月末までにご入金)

分割(2回払): 65,000円×2

(1回目:1月末 2回目:6月末)

ゲスト参加: 奇数回 13,000円

偶数回 8,500円

*価格は全て税込です。

*全受講が原則ですが、空席がある場合は特定回のゲスト参加も可能です。事前にお問い合わせください。なお通年参加の方が優先になりますのでご了承ください。

【開催日時】裏面をご覧ください。

【定員】10名

【欠席の場合】

奇数回は講義録CDと当日配布資料を郵送。

偶数回は資料の郵送。

【レポート提出】

毎回5問程度の課題を出題いたします。

【修了証について】

修了証をご希望の方は全11回のうち8回以上の出席と全回レポート提出が条件となります。

【お問い合わせ・お申し込み】

必要事項(お名前、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス)を明記の上、下記までメールでお申込ください。

詳しいご案内をお送りさせていただきます。

【申し込み先】

マクロビオティックサロン HAPPY TABLE

杉村美樹

TEL: 028-638-1773

E-mail: happytable@ninus.ocn.ne.jp

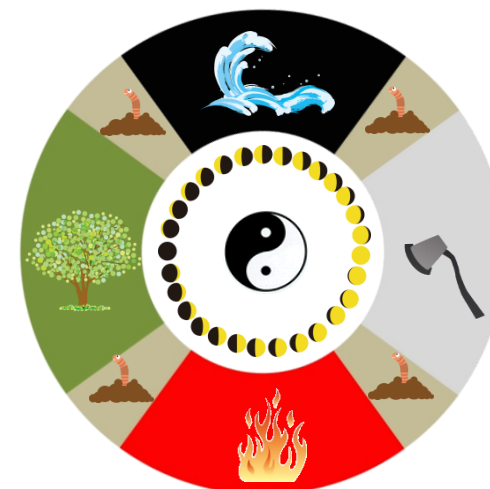
Blog: 「HAPPY TABLE DIARY」

http://blog.goo.ne.jp/happytable2007

岡部賢二先生と杉村美樹に学ぶ

陰陽五行スキルアップ2018
食養指導マイスター講座
～月のリズム編～

少人数制のサロンで
～暮らしに活かす陰陽五行を学ぶ～



【スケジュール】

	開催日	内容
第1回	2/25 (日)	新月のリズムと陰陽五行(肝臓編)、デトックス周期の食事法 生姜こんにゃく湿布、スギナ塩、よもぎ入り玄米甘酒 (担当:岡部・杉村)
第2回	3/25 (日)	新月のリズムと陰陽五行料理(肝臓編)とテーブルの色彩 五行料理の食材～調味料について～(担当:杉村)
第3回	4/22 (日)	上弦の月のリズムと陰陽五行(心臓編)、循環発展周期の食事法 ごま還元塩、炒り玄米おやつ、梅干しの黒焼き(担当:岡部・杉村)
第4回	5/27 (日)	上弦の月のリズムと陰陽五行料理(心臓編)とテーブルの色彩 五行料理の食材～五穀について～(担当:杉村)
第5回	6/24 (日)	土用の月のリズムと陰陽五行(胃、脾臓編)、移行周期の食事法 浅炒り玄米スープ、葛入り玄米甘酒、梅酢ジュース(担当:岡部・杉村)
第6回	7/22 (日)	土用の月のリズムと陰陽五行料理(胃、脾臓編)とテーブルの色彩 五行料理の食材～甘酒について～(担当:杉村)
第7回	8/26 (日)	満月リズムと陰陽五行(肺、大腸編)、吸収周期の食事法 里芋湿布、コーレン入り梅醤番茶、第一大根湯・第二大根湯(担当:岡部・杉村)
第8回	9/30 (日)	満月のリズムと陰陽五行料理(肺、大腸編)とテーブルの色彩 五行料理の食材～味噌について～(担当:杉村)
第9回	10/28 (日)	下弦のリズムと陰陽五行(腎、膀胱編)、蓄積周期の食事法 そばパスタ、小豆かぼちゃ、昆布の黒焼き(担当:岡部・杉村)
第10回	11/25 (日)	下弦のリズムと陰陽五行料理(腎、膀胱編)とテーブルの色彩 五行料理の食材～乾物について～(担当:杉村)
第11回	12/16 (日)	まとめ・五行と太陽・月の周期律 総論～宇宙の法則に沿って～ グループカウンセリング(担当:岡部・杉村)

奇数回・タイムテーブル(岡部・杉村)

10:30～12:30
月のリズムと陰陽五行解説(岡部)
12:30～14:00
ランチタイム/メニュー解説(杉村)
14:00～16:00
手当法・望診法(岡部)
16:00～16:30
ティータイム&質疑応答(岡部・杉村)

偶数回・タイムテーブル(杉村)

10:30～14:00
月のリズムと五行 調理実習と試食
14:00～16:00
メニュープランニング、五行料理の食材解説
16:00～16:30
スイーツタイム&シェアタイム

【講師プロフィール】

岡部賢二(おかべけんじ)

フード&メディカルコンサルタント
ムスピの会主宰・正食協会理事

大学時代に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食と気づいた後、世界中に和食の食材を輸出するムソー(株)の貿易部に就職。その会社の母体である正食協会にてマクロビオティックに出会う。その後正食協会理事として活躍後、2003年に独立して福岡の田舎に移り住む。2005年にムスピの会を立ち上げて、マクロビオティック指導者養成講座(MI塾)やプチ断食セミナー、宿便取りセミナーなどの指導で全国各地を回る。主な著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに生かす陰陽五行」(ムスピの会出版)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。



<http://www.musubinewmacro.com>

杉村美樹(すぎむらみき)

マクロビオティック料理研究家

発酵マイスター・パーソナルシェフ

大学卒業後、ヨーロッパの食卓芸術を学び、テーブルデコレーターとして活動。2005年にマクロビオティックに出会い、子供時代からの様々な不調を克服する。身近な食材のパワーでお薬に頼らない生活の快適さを実感する。～健康と幸せはキッチンから～をコンセプト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。日本の伝統的な発酵食、月のリズムや五行を取り入れた食事法や生活法などを提案。毎年師である岡部賢二先生の講座、プチ断食セミナーも企画。多くの方々の健康と幸せのお手伝いがしたいという願いからパーソナルシェフサービスもスタートする。共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」がある。



<http://blog.goo.ne.jp/happytable2007>