

2018 ニューマクロビオティック講座

マクロビオティックというと病気治しの修行的な食生活をイメージされる方が多いと思いますが、本来は宇宙のリズムに沿って暮らすことで、健康や長寿になるだけでなく、心がウキウキ、ワクワクするような幸せな日々を過ごせるようになることです。それは、「美しく生きるための哲学」とも言えます。

この講座では、今までのマクロビオティックでは教えていなかった新たなテーマを盛り込みながら、元気で楽しく生きるための生活術について学んでいきます。実生活にすぐに活用できる知恵が満載です。ぜひご参加ください。

開催日： 4/18 (水) 5/9 (水) 7/4 (水) 9/5 (水) 11/7 (水)

時間：10：30～12：30

会場：和氣（熊本県菊池郡大津町室字門出 148-1）

JR 肥後大津駅下車徒歩 1 分

参加費：単発 3,000 円 (税込)

*オーガニック菜食弁当・お茶付。

*お弁当の準備がありますので事前にご予約願います。

講師：岡部賢二（ムスピの会主宰）



◆スケジュール◆ 当日はスイーツの販売も行います！

	開催日	内容	お弁当
第1回	4/18 (水)	病気にならない人は知っている～自然治癒力の高め方	料理研究舎リンネ
第2回	5/9 (水)	顔をみれば病気がわかる～自己診断法	ikushiro.
第3回	7/4 (水)	宇宙からの美容健康法～若返りの秘訣と生体電気	ikushiro.
第4回	9/5 (水)	自然脳を取り戻す～ゆらぎの生き方が心地よい！	料理研究舎リンネ
第5回	11/7 (水)	スローフードな日本～競争から共存の時代へ	ikushiro.

講師プロフィール 岡部賢二（おかべけんじ）

ムスピの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。正食協会理事。全国で食育やマクロビオティックの講演やプチ断食セミナーを行う。著書に「マワリテメクル小宇宙」（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。

料理研究舎リンネ（4月・9月のお弁当）

エサキサトコ。料理人。福岡の病院調理勤務後、長野・安曇野の「穂高養生園」にて料理人として働く。自然農法で米や野菜を自ら育て作る食作りができる環境と景観を求め2011年に南阿蘇へ移住。アトリエにて動物性不使用の菜食ごはんとお菓子を中心とした活動を開始。お食事・お弁当・おせちやお菓子のギフト通販を行う。URL: linnelabo.wordpress.com



お申込・お問い合わせ先

和 氣



〒869-1235 熊本県菊池郡大津町室字門出 148-1

TEL: 090-7628-2817 (篠塚) FAX: 096-293-7208

ikushiro. (5月・7月・11月のお弁当)

草野育史朗。ヴィーガン・パティシエ。東京・麻布のフレンチレストラン、恵比寿のスイーツ工房に働く中で、業界の「食べ物」の在り方に疑問を持ち農業への転身を考える。「ブラウズフィールド」で研修中にマクロビオティックを始めとした、新たな食の世界を知る。その後、オリジナルスイーツブランドの立ち上りや都内のオーガニックカフェでシェフを務めた後、静岡県・富士宮市でコミュニティカフェを開店。3.11を機にカフェを閉店し、現在の拠点である熊本県へ移住。URL: <https://tsunugi.style/ikushiro.html>