

Body (体)・Mind (心)・Spirit (魂)すべてに響きあう

古くて新しい先人の智慧活用術！

第3弾

## エグゼクティブ・ウーマン・マクロ

エグゼクティブ・ウーマン・マクロビオティック講座の第3弾のテーマは美しい生き方の追求です。身も心も美しくなるためには、まずは身体のチューニング（調和力）が大切です。

身体が整うと、心も嬉しく、楽しく、喜びに満ちてきます。誰もがより美しく幸せになる方法は、実は身近な食の世界にあります。宇宙のリズムや自然の摂理に調和した生活法について、マクロビオティックの立場から解説します。

開催日：奇数月第2水曜（1月のみ第3水曜）

\*下記参照

時間：14：30～16：30

会場：Sky Walk（福岡市中央区警固3-1-28 1F）

定員：13名

参加費：3,500円（マクロビスイーツ&お茶付き）



開催日	内容
第1回 1/16 (水)	自分で治す冷え症(温活・妊活のすずめ)～体を温める食べ物・冷やす食べ物
第2回 3/13 (水)	あなたの治る力を引き出そう！～がんへの対処の仕方
第3回 5/8 (水)	ムーンヒーリング～月を感じると体が癒される
第4回 7/10 (水)	肥満の原因は消化に良い食べ物の食べ過ぎだった！ ～誰でもできる究極のダイエット法とは？
第5回 9/11 (水)	食卓からの子育て～食事で健康になる、朗らかになる、優しくなる
第6回 11/13 (水)	からだの声を聞いてみよう！～病気は体からのメッセージ

お申込・お問い合わせ先

**Sky Walk** organic shop

(福岡市中央区警固3-1-28 1F)

TEL: **092-791-8312**



【講師プロフィール】

**岡部賢二** ムスビの会主宰。正食協会理事。全国で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」（ムスビの会出版）、「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）、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」（廣済堂出版）等がある。