

今の生活に《プラスα》で心地よい暮らし方をしたいそんなあなたへ

～楽しく学ぶ！陰陽五行による望診法・手当法講座～

マクロビオティックによる食事指導で大人気の岡部賢二先生をお招きしての新潟発の講座です

陰陽五行は、懐石料理や茶道、相撲道、九星気学、漢方医学、旧暦などの基礎をなし、自然と人間との関りを教えてくれる考え方です。

この講座では、難解な五行の考え方を分かりやすく楽しく解説いたします。

他にも、顔や声、身体の状態から身体のどこが不調なのかわかる望診法や季節に応じた食事法、自宅のできる身近な食材を使った手当て法についても学べ、日常生活に直ぐに活用できる内容となっています。

講座を
受けると

- ♡ 病気の予防
- ♡ 体質改善が期待できる
- ♡ 心のありかた・生き方が変わる
- ♡ 笑顔でいられる
- ♡ 健幸でいられる
- ♡ になりたい自分になれる

講座の日程と内容

開催日		内容
4/22 (月)	午前の部 午後の部	陰陽五行・春編 〈春に増える自律神経のトラブルに肝の手当てと望診法〉 瘀血の手当て（生姜湿布、生姜油など） 花粉症五月病対策
6/17 (月)	午前の部 午後の部	陰陽五行・夏編 〈梅雨から夏のトラブルに心・小腸系の手当てと望診法〉 梅を使った手当て（梅醤油番茶、梅酢ドリンク、梅肉葛など） 食中毒、夏バテ対策
8/26 (月)	午前の部 午後の部	陰陽五行・秋編 〈皮膚や呼吸器系のトラブルに心・小腸系の手当てと望診法〉 大根を使った手当て（第一大根湯、第二大根湯、里芋湿布） ぜんそく、アレルギー、ヘルペス、とびひの対策
10/21 (月)	午前の部 午後の部	陰陽五行・土用編 〈土用の時期のトラブルに胃・脾臓系の手当てと望診法〉 気力を高める手当て（小豆昆布かぼちゃ、黒炒り玄米スープなど） 便秘、貧血、低血圧、冷え性、糖尿病対策
12/16 (月)	午前の部 午後の部	陰陽五行・冬編 〈婦人科のトラブルに腎・膀胱系の手当てと望診法〉 冷えとりの手当て（びわの葉こんにゃく湿布、小豆入り玄米粥（おめでとう）） 不妊症、更年期障害、不眠症、甲状腺などホルモン系、婦人科系の病気の対策

会場：新潟市内

* 4/22 は東区プラザ調理室を予定

会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

定員：先着 22 名

受講料：全 5 回（40,000 緑）

* 自然食弁当・重ね煮スープ付き

* 欠席の場合は講義録 CD（別途 1,000 緑）を次回の講座の際にお渡しいたします。

タイムテーブル

- 10 時～12 時 五行講座
- 12 時～13 時 昼食
- 13 時～15 時 手当て法講座
- 15 時～15 時半 質疑応答

お申込み・お問合せ方法

『食・心・身体 命を育むハート育プロジェクト』

ムスピの会新潟支部

ホリスティックサロン ラ・クルール内

E-mail:nakano.l.c@gmail.com

*メールの件名に「岡部先生新講座」と明記し、お名前・フリガナ・郵便番号・住所・電話（携帯）をご記入の上、お申し込みください。後日、詳しい案内と振込先をご連絡いたします。メールが届きましたら 1 週間以内にお振込みをお願いいたします。ご入金をもって受付完了となります。

*ご入金後のお客様都合による返金は致しかねます。ご了承ください。

講師プロフィール

岡部賢治 ムスピの会主宰。正食協会理事。全国でマクロビオティックの講座やプチ断食セミナー、健康指導を行う。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）、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる！」（廣済堂出版）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）などがある。