



# 二十四節季のリズムで 食・開運講座

太陽のエネルギーが加速する春分、夏至、秋分の日前後に、パワースポットの阿蘇の地で、食・開運講座を3回シリーズで開催することになりました。

腸と意識は密接に関係していて、腸内環境の変化とともに意識や性格、人生まで変えることができます。食が与える心への影響と、潜在意識にたまっているトラウマやカルマ、業といったマイナスのデータを消去し、より幸せ感にあふれた素敵な人生を送る秘訣を、マクロビオティックや陰陽五行、プチ断食で全国を講演に歩かれている岡部先生より、面白おかしく解説していただきます。

講師： 岡部賢二先生

時間： 10:00 -14:00

場所： 料理研究舎リンネ

10:00 - 12:00 講座・手当て法の実践ワーク

参加費： 3,500 円（ランチ付）

12:00 - 13:00 ランチ

13:00 - 14:00 質疑応答・シェアリング

※単発でのご参加でも大丈夫です。皆さまのご参加をお待ちしております

立春

3/20  
水曜日

食・開運講座 食が変われば意識が変わる、性格が変わる、人生が変わる！  
春分のパワーを受け取るよもぎ入り玄米甘酒づくりのワーク

夏至

6/20  
金曜日

腸から始まる成功法則～幸せ回避症と苦楽の法則  
夏至のパワーをいただく梅肉くず練りのワーク

秋分

9/24  
火曜日

女性のからだに陰陽五行～月のリズムでホルモンバランスを整える  
秋分のパワーを取り込む小豆入り玄米がゆ（もしくは、小豆昆布かぼちゃ）の実践ワーク

## 講師プロフィール

岡部賢二

ムスピの会主宰。正食協会理事。

全国で食育、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）、「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）等がある。

ご予約・お問い合わせ

料理研究舎リンネ

熊本県阿蘇郡南阿蘇村一関 230

Tel: 0967.65.8230