

大自然の中で体調を整える！

デジタルデトックスで脳疲労を解消！

女性の身体と陰陽五行講座

山の古民家でのんびり、ゆっくり過ごす癒しと学び

私たちのからだは自然のリズムの影響を受けています。なかでも、女性の身体はとても繊細です。近年、女性の社会進出はめざましく、それに伴い体調不良を感じている女性が増えています。この講座では、不調の原因を解説し、その解決法について、わかりやすくお話いたします。

開催日時：10/13（日） 12/8（日）

時間：10時半～13時

会場：輪のわ空間奥加河荘（おくかごそう）

滋賀県 大津市大石富川 2 丁目 16-17

京阪バス「大石小学校」バス停から送迎あり（要予約・有料）

参加費：各回単発 3,500 円

全 2 回一括 6,000 円

* 玄米甘酒つき



講師プロフィール

岡部賢二 1961 年群馬県出身。ムスビの会主宰。正食協会理事。正食協会講師として活躍後、福岡県の田舎に移り住み、「ムスビの会」を発足。現在、マクロビオティックの講演や指導、プチ断食セミナー等で全国を回っている。著書に「マワリテメクル小宇宙～暮らしに活かす陰陽五行」（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）などがある。

開催日

内容

第 1 回 10/13（日） 女性の身体と陰陽五行・秋編～美しさは腸から始まる！美活と腸活の秘訣

第 2 回 12/8（日） 女性の身体と陰陽五行・身体を温めれば体質が変わる！温活と妊活の秘訣

前日から“女性 8 名限定 奥加河荘リトリート合宿”を同時開催いたします。詳しくは裏面をどうぞ。

お申込・お問合せ

おく かご そう
輪のわ空間奥加河荘

滋賀県大津市大石富川 2 丁目 16-17

E-mail:natsuko.nam618@gmail.com

Phone:090-7341-9302（田中）