

栃木県から杉村美樹先生をお迎えして、岡部先生との特別コラボ講座を企画しました。

2020年12月22日から水瓶座の時代に入りました。今までの男性性優位の競争社会に終りを告げ、女性性優位の調和の社会を迎えようとしています。そんな中で、食事法についても油(オイル)や動物性食品を多用したカロリーの高い食事から、水(アクア)や植物性食品を中心とした身体にやさしい食事に変化させることで、時代の流れに翻弄されず、嬉しく、楽しく、豊かに生きることができるようになります。

今回は、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」を共著で書かれたお二人による宇宙のリズムで心身をチューニングする秘訣満載の素敵な講座とパワフルで美味しいお料理を堪能していただき、HAPPYな時間を一緒に過ごしましょう!

開催日: 3月6日(土)

会場:ベジガーデン料理教室

福岡県筑紫野市原 716-57

参加費:6,000円

お申し込み先

ベジガーデン料理教室

福岡県筑紫野市原 716-57 TEL 090-5024-1969 (仲)

E-mail cafevegegarden@gmail.com





スケジュール

10:30 岡部賢二先生

宇宙のリズムで潜在意識を浄化する食事法~水瓶座の時代を生き方

12:00 ランチ

~杉村美樹先生のひな祭り発酵精進御膳~

13:30 杉村美樹先生

料理解説と HAPPY 講座 月のリズムで HAPPY 料理

14:30 休憩

15:00 デザート

~ベジガーデン料理教室 講師・仲ひろみによる発酵デザート~

15:30 質疑応答とシェアリングタイム

16:00 解散



岡部賢二

日本玄米正食研究所所長 フード&メディカルコンサルタント

正食協会の講師として活動後、2003年に福岡県朝倉市に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。農業の勉強のかたわら、全国でマクビオティックの講演や健康指導を行う。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)、「ぐずる子さわぐ子は食事で変わる」(廣済堂出版)、「からだのニオイは食事で消す」(河出書房新社)、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」(PARCO出版)などがある。



杉村美樹

マクロビオティック サロン HAPPY TABLE 主宰、マクロビオティック料理研究家、月 のリズム & 陰陽五行フードセラピスト

大学卒業後、ヨーロッパの食卓芸術を学び、テーブルデコレーターとして活動。
2005 年にマクロビオティックと出会い、子供時代からの虚弱体質や冷え、様々な不調を克服し、日本の伝統食や自然療法の素晴しさを実感する。2007 年に宇都宮市の自宅で『マクロビオティック サロン HAPPY TABLE』を立ち上げる。岡部賢二先生とのコラボ講座や各地で開催される岡部先生のプチ断食セミナーの講師やスタッフを務める。岡部賢二先生との共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」

(PARCO 出版) がある。



仲ひろみ

ベジガーデン料理教室主宰

マクロビオティックインストラクター、マクロビ望診法指導士マスター、豆腐マスター、国際薬膳食育師 3 級、野菜ジュニアソムリエ、智能氣功老師(精華智能気功学院)、唎酒師

出産を機に食の大切さに気づき、マクロビオティックと出会う。子育て中、自然派育児の母の会や、アレルギーの会などで料理教室を開く。漢方薬局、図書館、自然食料理店、自然食品店などで経験を積む。そのほか、岡部賢二先生とのコラボ講座、プチ断食セミナーなどのイベントを開催。

