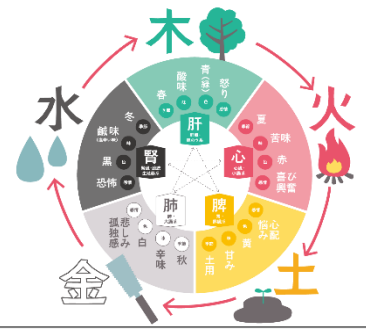


陰陽五行による季節の養生法と手当て法

基礎講座

- ★陰陽五行の基礎をしっかりと学びたい方におすすめ！
- ★五行の基礎が分かりやすく学べ、望診法で自分の弱いところ分かる！
- ★病気のメカニズムを学ぶことで、自分で解決する方法が見つかる！
- ★食物を使った手当て法の知恵が得られる！月のリズムを生活に応用できる！
- ★マクロビオティックの基礎がマスターできる！



	開催日		内容
第1回	4/6 (火)	午前の部	陰陽五行と季節の養生（春編） ～肝・胆のう系の望診と食事法 肝臓系を強化する春の手当て法 月のリズム（新月期）～手放す・解き放つ・執着をなくす
		午後の部	マクロビオティック基礎講座 ：情報処理能力を高める身土不二の原則 手当て法 ：自律神経を整える春の手当て法（葛、梅肉エキスを使った手当て）
第2回	6/8 (火)	午前の部	陰陽五行と季節の養生（夏編） ～心・小腸系の望診と食事法 月のリズム（上弦の月期）～行動に移す、トキメキを取り戻す
		午後の部	マクロビオティック基礎講座 ：多様性を受け入れる一物全体の原則 手当て法 ：循環器系を整える夏の手当て法（ゴマ、自然塩、味噌を使った手当て）
第3回	8/3 (火)	午前の部	陰陽五行と季節の養生（土用編） ～胃・脾臓系の望診と食事法 月のリズム（移行期）～中心軸を据える、自己肯定力を育む
		午後の部	マクロビオティック基礎講座 ：腸内環境を整える穀物・菜食の原則 手当て法 ：免疫系を強化する土用の手当て法（小豆、かぼちゃ、玄米を使った手当て）
第4回	10/5 (火)	午前の部	陰陽五行と季節の養生（秋編） ～肺・大腸系の望診と食事法 月のリズム（満月期）～つながる、感謝する、一体感を感じ
		午後の部	マクロビオティック基礎講座 ：宇宙と一体化する陰陽調和の原則 手当て法 ：リンパ系を浄化する秋の手当て法（大根、玄米、生姜を使った手当て）
第5回	12/7 (火)	午前の部	陰陽五行と季節の養生（冬編） ～腎・膀胱系の望診と食事法 月のリズム（下弦の月期）～休養する、充電する、水に流す
		午後の部	マクロビオティック基礎講座 ：精神を安定させる噛み方の原則 手当て法 ：内分泌系を整える冬の手当て法（小豆、海藻、そばを用いた手当て）

講師：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が変わる！」（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。

会場：一般社団法人 ふるさと屋
（三重県多気郡多気町丹生 1620-3）
定員：30名
参加費：午前の部 3,000円 午後の部 3,000円
一日参加 6,000円
お得な全回一括払い 28,000円

お申込先

菜食ゆにわ

三重県多気郡多気町片野 1 2 1 3

TEL：0598-49-2812 携帯：090-4080-6397

E-mail:saisyokuyuniwa@yahoo.co.jp

*お申し込みは電話かLINEでお願いします。

タイムスケジュール

10:00～午前の部

12:00～ランチタイム

13:00～午後の部

15:00～終了

*1日参加の場合はお弁当をお持ち下さい。

