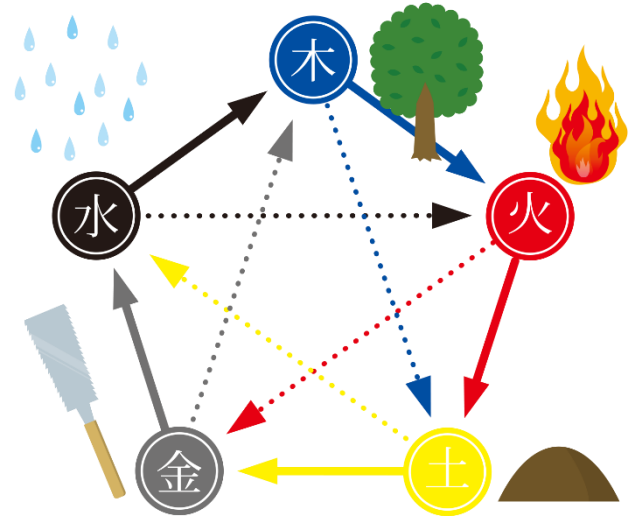


マワリテメクル小宇宙

暮らしに活かす陰陽五行と手当て法講座

- ★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る！
- ★望診法で自分の弱いところ分かる！
- ★病気のメカニズムが分かり、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！



時間 10時～15時30分
(午前の部 10時半～12時半 午後の部 13時半～15時半)

会場 ちゃぶ台 熊本県玉名市岱明町野口 918-1

参加費 5000円 (酵素玄米の食事付)

- ・託児はありません
- ・お車はできるだけ乗り合わせでお願いします

	開催日		内容
第1回	1/16 (日)	午前	陰陽五行と季節の養生 (入門編) ～五行と臓器との関係 月と太陽と地球の周期律と陰陽五行
		午後	月のリズムでプチ断食のお供に葛溶き玄米甘酒
第2回	3/5 (土)	午前	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	蒸気の還元パワーを活用する生姜湿布、血流改善を促す生姜油
第3回	5/7 (土)	午前	陰陽五行と季節の養生 (夏編) ～心・小腸系の望診と食事法 心臓系を強化する夏の手当て法 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	夏バテや熱中症、食中毒対策に梅醤番茶、感染症・食中毒予防に梅干しの黒焼き
第4回	7/2 (土)	午前	陰陽五行と季節の養生 (土用編) ～胃・脾臓系の望診と食事法 脾臓系を強化する土用の手当て法 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	糖尿病・低血糖症予防に小豆昆布かぼちゃ、甘いものを対策になる炒り玄米おやつ
第5回	9/3 (土)	午前	陰陽五行と季節の養生 (秋編) ～肺・大腸系の望診と食事法 肺系を強化する秋の手当て法 月のリズム (満月期) ～つながる、感謝する、一体感を感じる
		午後	呼吸器を強化するレンコン葛練り、リンパの流れを整える椎茸入り黒炒り玄米スープ
第6回	11/5 (土)	午前	陰陽五行と季節の養生 (冬編) ～腎・膀胱系の望診と食事法 腎経を強化する冬の手当て法 月のリズム (下弦の月期) ～休養する、充電する、水に流す
		午後	利尿を促し、ホルモンバランスを整える小豆入り玄米粥、昆布の黒焼き

お問い合わせ & お申し込み

子供の命と未来を守る会 松原由美

〒864-0031 熊本県荒尾市川登 1868-19

TEL 080-3901-3748

mail kodomomirai.earth@softbank.ne.jp

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。