

各季節の養生法～天体のリズムと色彩の活用法

昨年の体質改善講座に続き、今年は五行の応用講座を開催いたします。太陽や月の周期に合わせて五行の食事法を取り入れることで心身が整います。さらに、色彩を日常生活に上手に活用することで、より一層心身のパワーアップをはかることができます。各季節の不調の原因を陰陽五行に照らし合わせた解説と、色彩心理学や天体のリズムの活用法について、分かりやすくお話いたします。

開催日：下記スケジュール参照

時間：10時～13時

会場：PRANA

大阪市西区靱本町 1-18-6 ベルアールビル 1F

地下鉄四つ橋線 本町駅®：徒歩1分

参加費：4400円/回

コース受講 20,000円

講師：岡部賢二（ムスビの会主宰）



	開催日	内容
第1回	10/6 (木)	秋の養生法（立秋～秋分） 色彩心理学と陰陽五行（白・受容性を高める・素直になる） 秋の肥満対策
第2回	12/8 (木)	冬の養生法（立冬～冬至） 色彩心理学と陰陽五行（黒・エネルギーを蓄える、内観する） 冬の冷え対策
第3回	2/9 (木)	春の食養生法（春分～立夏） 色彩心理学と陰陽五行（青・緑～解き放つ・癒される） 春のアレルギー対策
第4回	4/6 (木)	土用の養生法（年4回の土用の周期） 色彩心理学と陰陽五行（黄色・足るを知る・感謝の心） 季節の変わり目のプチ断食のススメ
第5回	6/8 (木)	夏の養生法（夏至～大暑） 色彩心理学と陰陽五行（赤・トキメキや感動を取り戻す） 夏バテ対策

お申込・お問い合わせ先

PRANA

大阪市西区靱本町 1-18-6
ベルアールビル 1F

Tel 06-6536-5433

<https://cafeprana.com/>



講師プロフィール

岡部賢二

ムスビの会主宰。フード&メディカルコンサルタント。正食協会理事。全国で食育やマクロビオティックの講演、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）、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」（PARCO 出版）などがある。