

ニューマクロビオティック講座 第2弾

難しい陰陽原理が分かりやすく学べる！
楽しい陰陽講座 5回シリーズ

食べ物には体を冷やしたり、ゆるめたり、溶かしたりする陰性（カリウムの多い）な食べ物と、反対に体を温めたり、引き締めたり、固めたりする陽性（ナトリウムの多い）な食べ物があります。この性質の違いがわかると、体質や年齢、運動量、季節や環境に応じた食べ方の提案ができるようになります。たとえば、夏の暑い時期には体を冷やすナス科やウリ科の野菜が、寒い冬には体を温める根菜類が美味しく感じられます。

現代はさまざまな健康情報があふれていますが、陰陽原理を身につければ、自分にぴったりの健康法とは何かわかります。情報に振り回されない普遍的な羅針盤を身につけましょう！

<詳細>

時間 10:00~13:00

会場 しょうぶ学園内オムニハウス2階（鹿児島市吉野町 5066 番地）

参加費 1講座 3,000 円（マクロビスイーツ・穀物コーヒーつき）

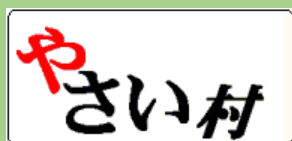
講師 岡部賢二先生（ムスビの会主宰）



スケジュール

	開催日	内容
第1回	3/1 (金)	料理が上手になる (食物の陰陽と薬味の上手な使い方)
第2回	5/10 (金)	自己診断法が学べる (体質の陰陽、病気の陰陽)
第3回	7/12 (金)	何で上手く行かないのかがわかる (性格の陰陽、陰陽のリズムとスパイラル)
第4回	9/13 (金)	自然のリズムで心地よくなる (陰陽と五行と月のリズム)
第5回	11/8 (金)	人生が楽しくなる (陰陽と運勢～苦楽の法則・引き寄せの法則)

お問い合わせ・お申込先



〒892-0871 鹿児島市吉野町 3095-252
TEL : 099-244-8061 FAX : 099-244-8061
Mail : ysim@mxy.mesh.ne.jp



kagoshima.yasaimura で検索

講師プロフィール

岡部賢二 ムスビの会主宰。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）等がある。

