



正食クッキングスクール東京校



10/25(日)

10:30~12:30

参加費 5,000円

大阪・正食協会にて好評、毎年一度は開催されている「1DAY 陰陽マスター講座」が東京で開催されます。マクロビオティックと陰陽のことは、物事にとらわれなくなるための一歩。

「静」と「動」、「明るい」と「暗い」のように、陰陽の二つの要素は、そのどちらかが良いということではなく、どちらも必要ということ。食べ物にも、体を「温める」「冷やす」という働きがあり、季節に合わせて取り入れていくことが大切なのです。

陰陽を理解していくことで体質や病気の傾向がわかるなど、すべての原理であるという視点から、食の問題だけでなく日常生活での身の回りのことまで、判断力が磨かれ自らで考えて行動する力が身につくよう解説していきます。

ご質問も受け付けながら進みますので、貴重な2時間となることでしょう。



【講師】

圭鍼灸院院長

西下圭一 にしした・けいいち

1971年生まれ。鍼灸師。20代でマクロビオティックと出会い、自身や家族の治療体験を経て自然療法に目覚め、鍼灸師国家資格を取得。現在は、圭鍼灸院(兵庫県明石市)院長として姿勢矯正・運動指導、体質診断や食養生相談も取り入れたトータルな治療をしながら、統合医療専門クリニックでも鍼灸治療と食養生相談を担当している。

圭鍼灸院 <http://kei-shinkyu.com/>

「マクロビオティックと陰陽のお話」

Macrobiotic Seminar

陰陽・五行で
からだを診る

定員 各30名(先着順)

持ち物 筆記用具

会場

ムスビガーデン桜新町店 2F

東京都世田谷区桜新町1-21-15

※東急田園都市線桜新町駅西口から徒歩3分

※アクセスマップは裏面にあります

10/29(木)

10:30~13:00

参加費 6,000円

手当て法講座では、身近な食物を使った民間療法の知恵を学びます。けがをしたり、お腹が痛くなった時、すぐに薬や医療に頼らなくても、自宅で簡単に、しかも効果的に実践できる昔ながらの手当て法があるのです。迷信と言われていた手当て法を科学的な見地から説明していきます。いざという時に実行するには、普段から体験を通じて学んでおくことが大切です。

今回は秋に弱りやすい肺・大腸系の経絡について、その強化となる食材や食事法、生活法、意識の在り方を学びます。また、顔や体に現れる弱った症状について望診法と陰陽五行をベースに解説します。



【講師】

ムスビの会主宰

岡部賢二 おかべ・けんじ

大学在学中に渡米し、肥満の多さに驚いて「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究。日本の伝統食が最高のダイエット食品と気づいた後、正食と出会う。正食協会講師として活躍後、2003年、福岡県の田舎に移り住み、日本玄米正食研究所を開設。2005年にムスビの会を発足させ、講演や健康指導、プチ断食セミナーやマクロビオティックセミナーを九州各地で開催している。正食協会理事。

著書は「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)、「月のリズムでダイエット」(サンマーク出版)、「心からだをキレイにするマクロビオティック」(PHP研究所)、「家族を内部被ばくから守る食事法」(廣済堂出版)、「からだのニオイは食事で消す」(河出書房)、「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」(リベルコ出版)。

<http://www.musubinemacro.com>

「マクロビオティック手当て法・望診講座」
皮膚のトラブルに大根と生姜を使った手当て法・肺・大腸系の望診

※お申し込み方法は裏面をご覧ください。

<http://www.macrobiotic.gr.jp>

正食協会

JAPAN
MACROBIOTIC
ASSOCIATION