

陰陽五行スキルアップ 食養指導マイスター講座

東洋医学の基本である陰陽五行の考え方を知ると、身体や心の不調を改善しやすくなります。

日本の風土や日本人に合わせ、季節ごとにしやすい身体や心の症状の原因対策を、五行論に基づき岡部賢二先生が楽しく、わかりやすく解説していただきます。月のリズムを取り入れ、各季節に各臓器を癒す、料理法・テーブルセティング、手当法を杉村美樹がご紹介してまいります。

毎回「陰陽五行色体表」や「配当図」を繰り返し解説し、学ぶことで、日常生活でより一層活用していただきやすくなります。理論、料理法、望診法、手当法など実践を交え、総合的に学べるホリスティックな講座です。ご本人、ご家族、周りの方々の心身のケアに実践で役立てていただけます。

初心者の方からマクロビオティック指導者を目指す方まで幅広く学んでいただける内容です。この機会に是非ご参加ください。

【講師】

岡部賢二(ムスピの会 主宰)

杉村美樹(HAPPY TABLE主宰)

※講師プロフィールは裏面をご覧ください。

【こんな方におすすめです】

- ・MI 塾卒業生や他校で学ばれている方のスキルアップに
- ・マクロビオティックの理論や料理法を本格的に学びたい方
- ・食をベースに生命や自然に沿った生き方を実践したい方
- ・生命力を高め心豊かな充実した人生を生きたい方
- ・自分や家族、身近な人の体質改善や病気を治したい方
- ・マクロビオティックの指導者をめざす方
- ・各種セラピスト、整体師、ヨガインストラクター、治療師、薬剤師、管理栄養士の方など、食事指導・生活指導のための指導力を身につけたい方

【会場】 **HAPPY TABLE** (栃木県宇都宮市)

【受講料】 全 11 回 110,000 円

(受講料、資料代、材料費、ランチ代、ドリンク代込)

分割半期:60,000 円×2 (1 月末までと 6 月末納入)

ゲスト参加:奇数回 13,000 円 偶数回 8,500 円

全受講が原則となりますが、空席がある場合、特定回のゲスト参加もお受けさせていただきます。通年参加の方が優先になりますのでご了承ください。

【日時】 裏面をご覧ください。

【定員】 10名

【欠席の場合】奇数回は講義録CDと当日配布資料を郵送いたします。偶数回は資料を郵送いたします。希望者には回数限定で補講を予定しております。

【レポート提出と修了証について】

* 毎回レポートの提出が必要です。

* 全11回のうち8回以上ご受講いただいた場合、修了証を発行します。別途5,000円(税抜)が必要となります。

【お問い合わせ・お申し込み】

お名前、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレスを明記して、下記までご連絡ください。詳しいご案内をお送りさせていただきます。

お振込み後ご予約完了となります。

*** お申し込みはメールでお願いいたします。**

【申し込み先】

マクロビオティック サロン HAPPY TABLE 杉村美樹

栃木県宇都宮市 Tel:028-638-1773

E-mail:happytable@ninus.ocn.ne.jp

Blog:「HAPPY TABLE DIARY」

http://blog.goo.ne.jp/happytable2007

岡部賢二先生と杉村美樹に学ぶ

陰陽五行スキルアップ 食養指導マイスター講座

少人数制のサロンで

～陰陽五行・望診法・料理を楽しく学ぶ実践講座～

2016 年



【スケジュール】

	開催日	内容
第1回	3/1 (火)	陰陽五行・春編 (担当: 岡部賢二・杉村美樹) 肝・胆のう系 (自律神経) のトラブルの原因と対策・望診法
第2回	3/29 (火)	陰陽五行・春編 (担当: 杉村美樹) 肝・胆のう系 (自律神経) を癒す料理法とテーブルセッティング、手当て
第3回	4/26 (火)	陰陽五行・夏編 (担当: 岡部賢二・杉村美樹) 心・小腸系 (循環器系) のトラブルの原因と対策・望診法
第4回	5/24 (火)	陰陽五行・夏編 (担当: 杉村美樹) 心・小腸系 (循環器系) を癒す料理法とテーブルセッティング、手当て
第5回	6/28 (火)	陰陽五行・土用編 (担当: 岡部賢二・杉村美樹) 胃・脾臓系 (免疫系) のトラブルの原因と対策・望診法
第6回	7/26 (火)	陰陽五行・土用編 (担当: 杉村美樹) 胃・脾臓系 (免疫系) を癒す料理法とテーブルセッティング、手当て
第7回	8/23 (火)	陰陽五行・秋編 (担当: 岡部賢二・杉村美樹) 肺・大腸系 (リンパ系) のトラブルの原因と対策・望診法
第8回	9/27 (火)	陰陽五行・秋編 (担当: 杉村美樹) 肺・大腸系 (リンパ系) を癒す料理法とテーブルセッティング、手当て
第9回	10/25 (火)	陰陽五行・冬編 (担当: 岡部賢二・杉村美樹) 腎・膀胱系 (内分泌系) のトラブルの原因と対策・望診法
第10回	11/22 (火)	陰陽五行・冬編 (担当: 杉村美樹) 腎・膀胱系 (内分泌系) を癒す料理とテーブルセッティング、手当て
第11回	12/20 (火)	陰陽五行まとめ (担当: 岡部賢二・杉村美樹) 修了パーティ・修了証授与

タイムテーブル【奇数回】

10:30~12:30
陰陽五行の解説/トラブルの原因と対策ほか (岡部)
12:30~14:00
ランチタイム/Menu 解説 (杉村)
14:00~16:00
望診法 (グループワーク) (岡部)
16:00~16:30
ティータイム&質疑応答 (岡部・杉村)

タイムテーブル【偶数回】*全て杉村担当

10:30~14:00
Menu レクチャー/五行のテーブルコーディネート
調理実習と試食
14:00~15:00
手当て法&アロマ
15:00~16:30
経路のメニュープランニングと奇数回のおさらい

【講師プロフィール】

岡部賢二(おかべけんじ)

フード&メディカルコンサルタント
ムスピの会主宰・正食協会理事
大学時代に渡米し、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と気づいた後、世界中に和食の食材を輸出するムソー(株)の貿易部に就職。その会社の母体である正食協会にてマクロビオティックに出会う。その後正食協会理事として活躍後、2003年に独立して福岡の田舎に移り住む。2005年にムスピの会を立ち上げて、マクロビオティック指導者養成講座(MI塾)やプチ断食セミナー、宿便取りセミナーなどの指導で全国各地を回る。主な著書に「マワリテメクル小宇宙〜暮らしに生かす陰陽五行」、「月のリズムでダイエット」、「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」などがある。



杉村美樹(すぎむらみき)

マクロビオティック料理研究家
慶應義塾大学文学部卒。大学卒業後、ヨーロッパの食卓芸術を学び、テーブルデコレーターとして活動。2005年にマクロビオティックに出会い、子供時代からの様々な不調を克服する。「月のリズム」と「食・健康・美・癒し」をテーマに宇都宮市の自宅でマクロビオティックサロン「HAPPY TABLE」を主宰。陰陽五行や月の満ち欠けを取り入れた食事法や生活法、さらに12星座の身体部位と呼応するアストロパワーフードなど、自然の恵みを楽しむ食事法やテーブルセッティング法の提案をしている。近年、占星術天体の精油を使ったルナアロマセラピーや占星術アロマセラピーのヒーリングセッションなども行い女性の健康と美と幸せのサポートをしている。師である岡部賢二先生の講演会、プチ断食セミナーやプロを招いてのお料理教室、ボディワークとのコラボレーションなどを企画。共著「月リズムで玄米甘酒ダイエット」がある。

