

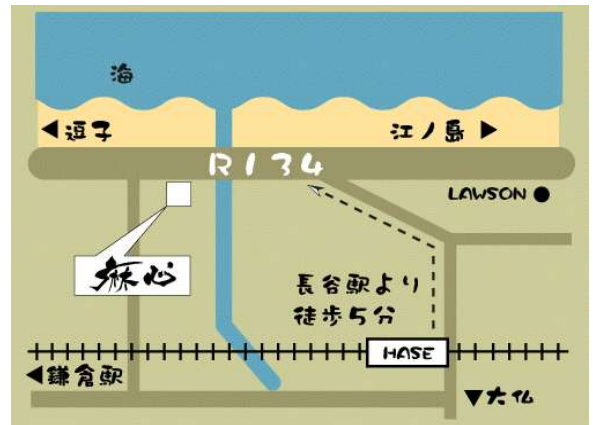
暮らしに活かすマクロビオティック講座

皮膚感覚は五感の中心で、ここは目に見えない情報をキャッチするアンテナの役割をしています。ここがサビつくと感受性が鈍くなり、事故やミスなど生命を危険にさらすような状況に陥る危険性が生じます。反対に皮膚感覚を強化できれば、事前に災いを避ける事ができるようになります。着ている衣類は皮膚の延長であり、天然繊維か化繊かによっても皮膚感覚に違いが生じます。皮膚感覚を強化する食事法や生活法について、衣食住の見地から心地よく生きるための提案をさせていただきます。

開催日時：6/29(水) 18:00~21:30

会場：The organic & Hemp Style Cafe & bar
麻心
鎌倉市長谷2-8-11 2F
Tel & fax: 0467-38-7355

参加費：3,500円
(kotatsu*の手作りおやつ付き)
*ご予約ください。



タイムテーブル

18:00 開場 *お食事希望の方は、あらかじめご予約下さい。
麻心日替り御膳 (ベジ1,580円 or 魚をメイン1,680円から選べます)
麻心特製ヘンプベジタブルカレー 1,180円

19:30 講演 岡部賢二 「皮膚感覚 (感受性) を磨くオーガニックな生活~天然の衣食住が心地よい!」

21:00 スイーツを食べながら質疑応答・懇親会
*急いで帰る方にはスイーツをお持ち帰りしていただきます。

21:30 終了



◆主宰者プロフィール◆

kotatsu* 1987年生まれ、小さい頃から食べるのが大好きで、給食栄養士、カフェキッチンスタッフと、食に関する仕事に携わってきた。

体調を崩した経験から、食の重要性、からだの声を聴く大切さを痛感し、マクロビオティックをベースにした「まいこち食べても安心なおうちごはん」料理教室 kotatsu* をスタート。ケイタリング・お弁当の販売も行っている。

◆講師プロフィール◆

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「マフリテメクレ小宇宙」(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で変わる!」(廣済堂出版)、「家族を内部破くから守る食事法」(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。

お申込先

The organic & Hemp Style Cafe & bar

麻心

鎌倉市長谷2-8-11 2F

Tel & fax: 0467-38-7355

<https://sites.google.com/site/magokorokamakura/>

主宰

マクロビ料理家 kotatsu*

<http://joymylife2525.jugem.jp/>

*メールでお申込の場合は

E-mail: t.sachie_kiki@ezweb.ne.jp (遠山)

