VegeCafeLOTUS News Vol,154
ベジカフェ通信

09：00～18：00
(営業時間短縮中)
月曜定休　rest on Monday

〒440-0831 www.vegecafe-lotus.com
6-16-12Nishiiwata Toyohashi, Aichi,JAPAN
愛知県豊橋市西岩田6-16-12
Tel＆Fax　0532-69-0880

岡部賢二先生の

宇宙生理学(コスモビオティック)・岡部塾

大好評の第8弾！
全6回 連続講座
2024年2月からスタート！

ライフスタイルを見直そう！
～食・環境・いのちの循環講座～

第1回 2/4(日)
- ●東洋医学の知恵に学ぶ～気・血・水健康法!～自分でできる自己診断術
- ●冷え・かぜ体質を治す～体温を上げて免疫力を高める秘訣 ～
  陰陽五行と気・血・水とのかかわりを知る
  【手当て法】身体を温める生姜こんにゃく湿布の実践(タオル 3 枚ご持参ください)

第2回 4/7(日)
- ●マイナス水素イオンと健康革命～活性水素で若返り!
- ●ゆっくり力ですべてがうまく行く～スローライフのすすめ
  ～陰陽五行春編・肝臓系(過緊張)の養生法～
  【手当て法】緊張を取り除く梅肉入り葛練り作り

第3回 6/2(日)
- ●運命の暗号～幸せの遺伝子で人生が変わる!～傷ついた遺伝子を修復する食べ物
- ●太陽を浴びれば医者はいらない～ビタミン D でがん予防
  ～陰陽五行・夏編～心臓系(火=光)の養生法
  【手当て法】干し椎茸・切り干し大根入り玄米スープ作り

第4回 8/4(日)
- ●脳とからだが喜ぶ調和力ごはん～自分軸を整えて自己肯定感を高める食事!
- ●笑いの治癒力～笑いの数だけ健康になる!
  ～陰陽五行土用編・脾臓系(不安)の養生法～
  【手当て法】炒り玄米のおやつ作り

第5回 10/6(日)
- ●人の健康は腸内細菌で決まる!～健康な人生を支える細菌の育て方
- ●子供の脳が危ない!～子どもたちは何を食べればいいのか?
  ～陰陽五行秋編～肺系(素直さ)の養生法～
  【手当て法】葛溶き合わせ味噌汁の作り方

第6回 12/8(日)
- ●松果体革命!～身体的、霊的進化を促す珪素の力とは
- ●からだの声に耳を傾けてみよう～見えないものを見る力を磨く
  ～陰陽五行冬編・腎系(耳)の養生法～
  【手当て法】梅干しの黒焼き入り玄米スープ

新型コロナウイルスの流行以降、自然治癒力を高めようという機運が高まってきました。自然治癒力(免疫力)を上げることは、決して難しくありません。
ライフスタイルを少し見直すことで上げることができます。

今回の講座では、体質改善におすすめの温熱療法や太陽療法、笑い健康法食育、スローライフ、感受性を高めるといった生活法の見直しがテーマになっており、お金をかけなくても健康になれる伝統食と先人の知恵を提供いたします。

これを機会に、これまでの慌ただしい日常を見つめ直し、地に足がついた生活をしてみませんか。

日程　✿ 10時～15時30分
参加費✿ 7,000円/回(ヴィーガン玄米ランチ付)
39,000円/一括払い
(注)振替講座はありませんので、日程を良くご確認ください。
会場　✿ VegeCafe LOTUS(ベジカフェロータス)
愛知県豊橋市西岩田6-16-12
TEL:0532-69-0880
持ち物✿ 筆記用具
お申込✿ info@vegecafe-lotus.com
振込先✿ ゆうちょ銀行
089店(089)当座0184243
郵便振替　00880-1-184243

講師: 岡部 賢二
(おかべ けんじ)

正食協会理事　ムスビの会主宰
フード＆メディカルコンサルタント

大学時代に渡米。肥満の多さに驚き「アメリカ社会とダイエット食品」をテーマに研究され、日本の伝統食が最高のダイエット食と気づく。
正食協会にてマクロビオティックに出会い、その後正食協会理事としてご活躍。2003 年福岡へ移住。2005 年にムスビの会を立ち上げ、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、全国各地で指導されている。主な著書に「グズる子さわぐ子は食養で変わる」「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」、「家族を内部被曝から守る食事法」「心とからだをキレイにするマクロビオティック」「月のリズムで玄米甘酒ダイエット」「体のニオイは食事で消す」など多数。

Active Detox

マクロビオティックに陰陽五行を組み合わせた、New マクロビオティックを編み出された日本正食協会理事岡部賢二先生を九州からお招きしての貴重な連続講座。先生の講座はほんと面白いので笑いながら、楽しく陰陽五行、望診法を学べます！