

友の会@こくさいや ^{マクロビオティック} 穀菜食講座のご案内



次代を担う子供たちには自然治癒力の高い体質と精神力を、
働き盛りの皆さんには日々の健康と幸せを、
ご年配の方々には心身ともに健やかな長寿を、
そのためには日本の素晴らしい食体系や食文化を、
ひとりでも多くのかたに正しく継承してほしい——

大森一慧著『からだの自然治癒力をひきだす毎日ごはん』より

- ◆2017年6月こくさいやにて穀菜食講座開催のご案内です
テーマはただいま構想中です。日程を先にご案内させていただきます。

穀菜食とは？

穀物、野菜、海藻、自然塩 醤油 味噌などの伝統調味料で調理するお食事です。動物性、砂糖などの甘味料を使用しないでバランスを整えるには素材、調理法、食べ方の理論を身に着けることが重要です。食事だけでなく日々の心の持ち方 考え方 無双原理をお伝えする講座となります。現代の食糧、環境、他様々な問題山積の中健やかに生きるために身に着けていただきたい食養法です。

▶スタンダードコース (水曜日) 13:00~17:30 会費各 5000 円 (税込)
6月7日 6月21日 7月5日
*穀菜食実践初心者から上級者まで

▶スタートコース (木曜日) 10:30~15:00 会費各 5000 円 (税込)
6月8日 6月22日 7月6日
*これから始めようという方 からもう一度基本を押さえたい方へ

▶お手当と食事法 (日曜日) 10:30~16:30 会費各 8000 円 (税込)
6月18日 7月23日 8月20日
※定員各 12 名の少人数クラスでじっくり学んでいただきます

《講師プロフィール》

◆大森一慧

1933年 静岡生まれ。純正穀物菜食研究家。栄養士。
食養医学に携わる夫大森英櫻氏とともに陰陽の法則に基づく食生活を60数年実践。
著書に「体の自然治癒力を引き出す食事と手当て」「体の自然治癒力を引き出す毎日のごはん」他

こくさいや 〒178-0062 東京都練馬区大泉町 2-8-5
TEL:03-3925-0914 FAX:03-3925-0948
e-mail : tomonokai-kokusaiya@snow.ocn.ne.jp