

マクロビオティックを続けてきた方も、途中でフェードアウトした方も、
もちろん、これから心身を整えたいという方も！

台所の魔法使い 年間講座

@淡路島マンモス みどりのお家



これまでの玄米と野菜を食べるマクロビオティックとはちょっと違う、
台所の魔法使いAkikoのマクロビ講座。根っこにある陰陽原理は、
いつだって食べものが私たちの心身をつくり、これからの時代も
幸せに生き抜いていく大切なツールです。陰陽原理を知って生活の中で
活かしていくことを目標に、1年を通じてじっくり学びを深めませんか？

●初級コース (いずれも火曜日)

10:30~12:00 講座のあとベジランチ付き

<1期>

4月18日 マクロビオティックとは

5月23日 穀物の陰陽

6月20日 自分で癒す、治す

7月18日 テトックス

<2期>

9月19日 学校給食

10月24日 no more milk

11月21日 予防接種

12月19日 冷えの改善

<3期>

1月23日 風邪の治し方

2月13日 腸能力を上げる

3月20日 まとめ、振り返り

●持ち物 箸・スプーン・筆記用具
飲み物 (必要な方)

●参加費 5,000円/回 (全11回)
※期ごとの一括支払いだと、
年間5,000円割引になります！

●中級コース (いずれも木曜日)

10:30~12:00 (ランチなし) 各回 5,000円

4月20日 花粉症

5月25日 皮膚病

6月22日 頭痛

7月20日 心臓病、糖尿病

9月21日 脳、認知症

10月26日 女性専科

11月23日 手当て法(1)

12月21日 手当て法(2)

1月25日 うつ

2月22日 飲み物の手当て(1)

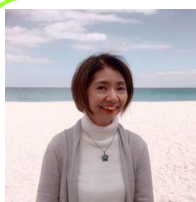
3月22日 飲み物の手当て(2)

●持ち物 筆記用具
飲み物 (必要な方)



※基本的にお子様の同伴をご遠慮いただきます。乳児のみOK。
満3歳~7歳のお子様は、森のようちえん まんまる で、
1日または半日預かりがご利用いただけます。(AM9時より)
3歳未満は、1週間前までに託児をお申込み下さい(有料)

全回予約制とし、参加費は**10日前**までに銀行振込み(お申込みの方に、詳細をご連絡します)。申し込み者本人
が参加できないときは、他会場(初級コース:月曜日、中級コース:金曜日 どちらもゲストハウス花野)での
振替受講、もしくは家族や友人の代替え参加もOK。振替受講を希望するときは、**7日前**までに要連絡。
キャンセルの場合、返金はしませんが資料をお送りします。Facebookのグループページに入っていたら、
1年間、簡単な質問にお答えするなどフォローしていきます。



●講師 台所の魔法使い akiko (煙山 昭子)

2011年に福島から淡路島に移住。30歳の頃、体調を崩したのをきっかけにマクロビオティックを
5年間学ぶ。毎日のちょっとした家事さえこなせないほどだった体調が、1ヶ月で奇跡的に快復。
食べ物で身体や病気がつくられたり治ったりすること、身をもって知る。以降、自分自身と家族の
健康管理をマクロビオティックを基本に続け、26年。自身の経験を伝えていくことをライフワーク
と再確認し、台所の魔法使いとして活動中。

お問合せ・お申込み

電話 090-2023-3140 (煙山) メール miracle.magical.macro@gmail.com Facebookページも有ります
※満3歳~7歳の1日または半日預かりは、森のようちえん まんまるに1週間前までに直接ご予約ください
awa.ji.manmaru@gmail.com 080-5616-7181 (佐藤:火・水・木は15時30分以降)