

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

## @ゲストハウス花野



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 (いずれも月曜日)

10:30~12:00 講座のあとベジランチ付き

#### <1期>

4月10日 マクロビオティックとは  
5月15日 穀物の陰陽  
6月12日 自分で癒す、治す  
7月10日 テトックス

#### <2期>

9月11日 学校給食  
10月16日 no more milk  
11月13日 予防接種  
12月11日 冷えの改善

#### <3期>

1月15日 風邪の治し方  
2月19日 腸能力を上げる  
3月12日 まとめ、振り返り

●持ち物 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 (いずれも金曜日)

15:30~17:00 (ランチなし) 各回 5,000円

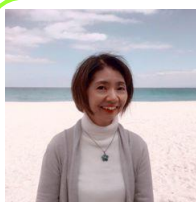
4月14日 花粉症  
5月19日 皮膚病  
6月16日 頭痛  
7月14日 心臓病、糖尿病  
9月15日 脳、認知症  
10月20日 女性専科  
11月17日 手当て法(1)  
12月15日 手当て法(2)  
1月19日 うつ  
2月16日 飲み物の手当て(1)  
3月16日 飲み物の手当て(2)



●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。  
1歳以上のお子様を同伴ご希望の場合には、ゲストハウス花野 (TEL 0799-65-0807) にご相談下さい。

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：火曜日、中級コース：木曜日 どちらも淡路島マンモス) 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いただければ、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を、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](mailto:miracle.magical.macro@gmail.com) Facebook ページも有ります