

薬膳で美しく ～基本のご自愛レッスン～

Yurikago

工藤建設株式会社 1F
フローレンスガーデンキッチンスタジオ

“忙しい”とは、文字通り「心をなくして」いる状態のことです。

情報があふれ、効率の良いものが求められる時代に、心身が疲れてしまっている女性が多いように見受けられます。

「最近、ご自身の心と身体の声聴いてあげていますか？」

「その不調の根本を見つめる時間はとれていますか？」

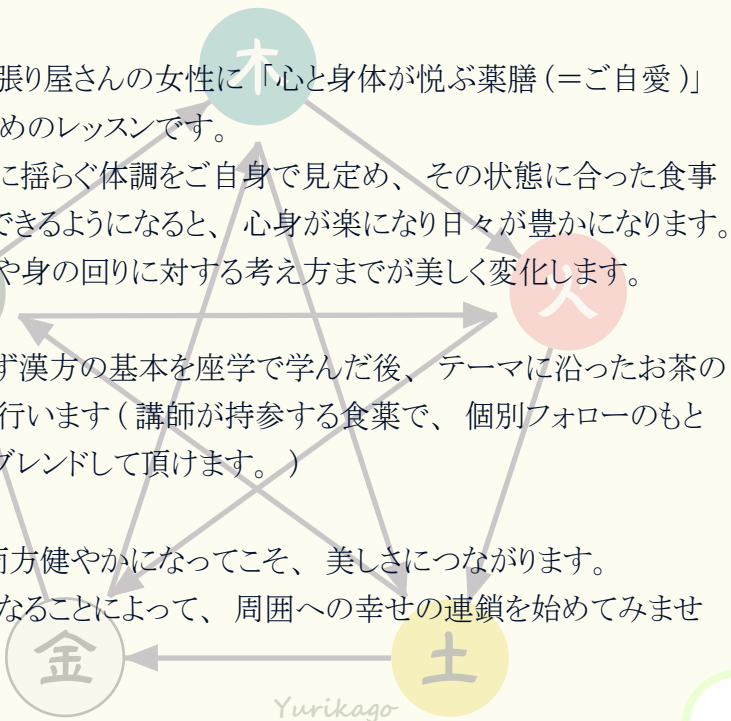


本講座は、頑張り屋さんの女性に「心と身体が悦ぶ薬膳(=ご自愛)」を学んで頂くためのレッスンです。

日々、かすかに揺らぐ体調をご自身で見定め、その状態に合った食事や養生を実践できるようになると、心身が楽になり日々が豊かになります。そうすると行動や身の回りに対する考え方も美しく変化します。

本講座は、まず漢方の基本を座学で学んだ後、テーマに沿ったお茶のブレンド実習を行います(講師が持参する食薬で、個別フォローのもと各自お好みでブレンドして頂けます。)

内面と外面が両方健やかになってこそ、美しさにつながります。ご自身が美しくなることによって、周囲への幸せの連鎖を始めてみませんか？



講座スケジュール

原則的に第2日曜日開催

8月26日(日) 10:30 ~ 12:30

座学: 「七情のコントロール」について学びましょう。

感情に動きがあるのは生きている証。けれど情動が急激であったり長時間に及ぶ精神刺激は病気を招く原因となります。“怒・喜・思・悲・憂・恐・驚”という7つの感情は五臓(五行)と深い関連があります。

人それぞれ思考パターンは体質や体調と切り離せないのです。(ドキッとしますね!)
ご自身の思考パターンの分析をし、上手に感情を調整する術を学びましょう。

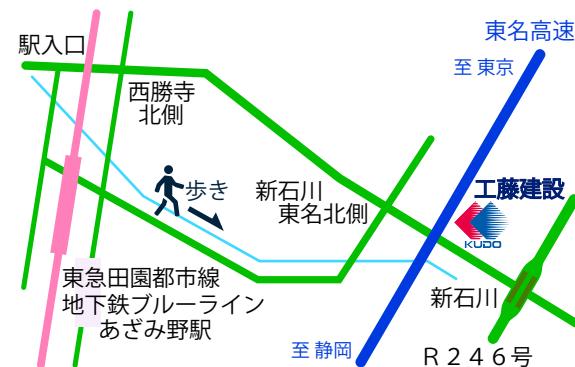
実習: こころのケアのオンリーワン ブレンドティー
女性のためのハーブコーディアル作り②

場所: 工藤建設株式会社 1Fフローレンスガーデンキッチンスタジオ

受講料: 3500円 (教材費、材料費、税込) ※小さなお菓子つき

注意事項: お手拭、筆記用具をお持ちください。

お車でお越しの方は駐車場がございます。ご連絡ください。



工藤建設株式会社 1F
フローレンスガーデン

横浜市青葉区新石川 4-33-10
お車: 国道 246 号線 新石川 立体交差すぐ
電車: あざみ野駅 徒歩 12 分
・東急田園都市線 (改札出て左へ)
・横浜市営地下鉄ブルーライン
(1 番出口を右へ)

人と犬の共生学研究所 ゆりかご 代表 潤子 (Junko)



東京大学卒業。
心理学、栄養学、動物行動学、漢方養生学などを深く学び、
一般社団法人 人と犬の日本共生学協会「ゆりかご」を設立する。
東京大学での講演など講演活動にも力を入れている。

Homepage <http://www.yurikago.tokyo.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/yurikago.tokyo>

