

薬膳で美しく ～基本のご自愛レッスン～

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。



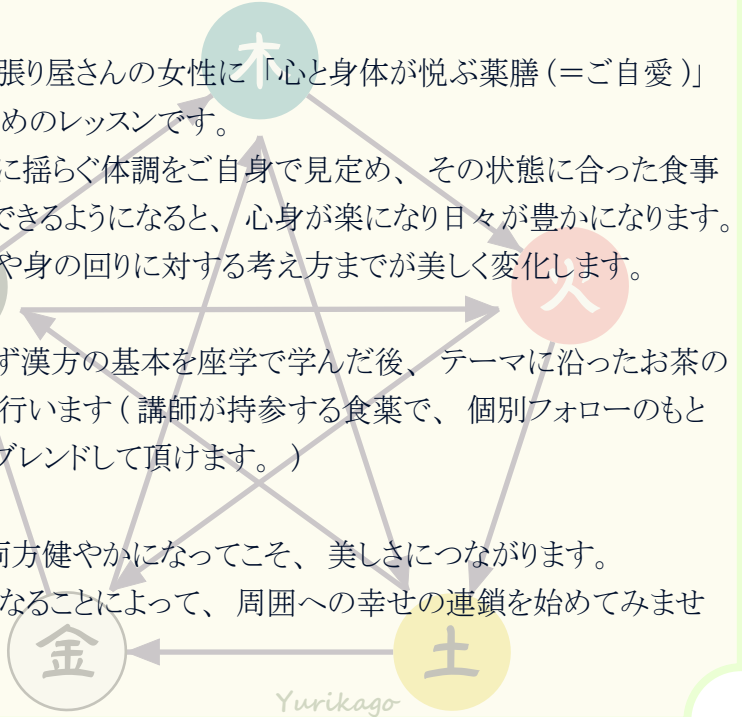
「最近、ご自身の心と身体の声聴いてあげていますか？」
「その不調の根本を見つめる時間はとれていますか？」

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

10月14日(日) 10:30 ~ 12:30

座学: 「気・血・津液」についてのふり返し ②

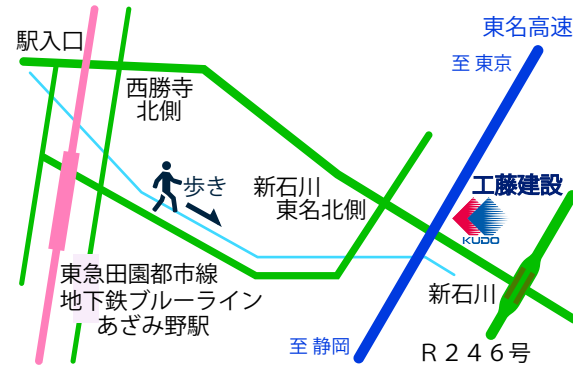
身体を構成する3つの要素について今一度 ふり返りましょう。それぞれの要素が担う役割と、どのような相互関係があるのかをしっかりと確認します。

実習: 食薬を見て触れて香って味わいます。
薬湯(バスソルト)を作りましょう。

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)

一般社団法人 人と犬の日本共生学協会 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>

