

ゆっくり自分が変わる。

Slow Macrobiotic Course

自分を知る「アドバンスプログラム」

前期生募集のご案内

すべては、天地のエネルギーのなかで生き、

時間のエネルギーのなかで変化する。

季節を感じ、風を感じ、大地を感じ、生命を感じ、太陽を感じ、

月を感じ、宇宙を感じ、自分のすべてを創っているものを感じる。

アドバンスプログラムは、すべてが繋がっていることを感じながら、

自分のペースで自分と向かい合い、自分をクリエイトしていくレッスンです。



前期（6回）

	日程	カリキュラム	
1	2月20日(土)	自分のためにできること。 調理法によるエネルギーの違い、自分の状態・季節etc.	レクチャー
2	3月20日(土)	カラダにやさしいお手当て カラダをやさしく手当てしよう。	レクチャー&実習
3	4月17日(土)	自然界のリズムに合わせる ① 陰陽五行	レクチャー
4	5月15日(土)	自然界のリズムに合わせる ② 季節を感じる料理	実習
5	6月19日(土)	マクロビスイーツ ① マクロビスイーツの基本の考え方	レクチャー&実習
6	7月17日(土)	マクロビスイーツ ② ノンシュガー・ノンバター・ノンミルク・ノンエッグで作るスイーツ	実習

※ レクチャーのみの日は、玄米のおむすびとお味噌汁が付きます。

【講座】月に1回のレッスンです。

【受講資格】スローマクロビオティックスクール BASIC コースを修了された方

【時間】11:00～14:00

【場所】LINALO

〒983-0803 仙台市宮城野区小田原2-2-12 2F tel/fax 022-792-0522

【定員】10名

【受講費】31,500円

HPの申込みフォームよりお申込み下さい。

追ってお振り込み口座等、詳細のご連絡を差し上げます。

【ご注意事項】受講料のお振り込み完了をもって正式申込みとなります。納入後の受講費は、初回レッスンの一週間前までにキャンセルのご連絡をいただければ返金いたします。