

ゆっくり自分が変わる。

# Slow Macrobiotic Course

## 感じる！「ベーシック プログラム」

秋クラス募集のご案内

(基礎講座)

カラダやココロが感じていくことを大切にする。  
 ベーシックプログラムのテーマは『感じる！』。  
 東洋哲学がベースにある考え方を知り、  
 自分がイキイキと輝くためのツールにする。  
 誰とも違う、  
 自分のマクロビオティックに出会えるレッスンです。



全3回

振り替えできます。前もってご連絡下さい。

	日程	スケジュール	レクチャーテーマ 実習テーマ
1	10月 7日(木) 10月17日(日)	10:00~14:00	マクロビオティックってなんだろう！ 実習テーマ:玄米の炊き方&デモレッスン
2	11月11日(木) 11月21日(日)	10:00~14:00	陰陽バランス 実習テーマ:陰陽で作るマクロビみそ汁とおむすび
3	12月 9日(木) 12月19日(日)	10:00~14:00	野菜の不思議を楽しむ 実習テーマ:調理法によるエネルギーの違い

【講座】 全3回 月に1回のレッスンです。

【定員】 各クラス10名

【場所】 LINALO (Google 地図で検索できます)  
 〒983-0803 仙台市宮城野区小田原2-2-12 2F  
 tel/fax 022-792-0522

【受講費】 15,000円(税込み)  
 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。



- ※ 託児対応いたします。お問い合わせ下さい。
- ※ 受講料のお振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、返金いたしかねますので、  
スケジュール・内容を再度ご確認の上、お申込みいただきますようお願い申し上げます。
- ※ 定員の半数に満たない場合は開催を延期、または中止する場合がございます。