

# 薬膳で美しく ～基本のご自愛レッスン～

< 美しさと優しさの連鎖を始めてみませんか? >

★2019年から、第3日曜日にお引越しです★

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？」

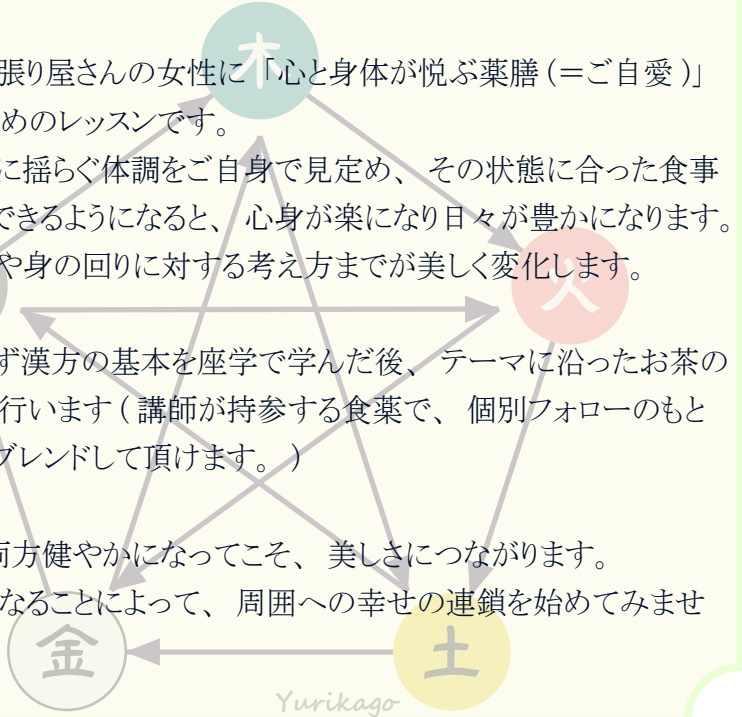


本講座は、頑張り屋さんの女性に「心と身体が悦ぶ薬膳(=ご自愛)」を学んで頂くためのレッスンです。

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3日曜日開催

3月17日(日) 10:30 ~ 12:30

座学: 舌の視方②

”望診”にフォーカスします。

視覚から得られる情報には、ご自身の体調についてのヒントがたくさんあります。女性ならば、1日に何度も鏡で自身ごのお顔をご覧になると思います。ぜひ心と身体の声聴きかけにしてみませんか?

実習: ①グループにわかれてお茶のブレンドをします。

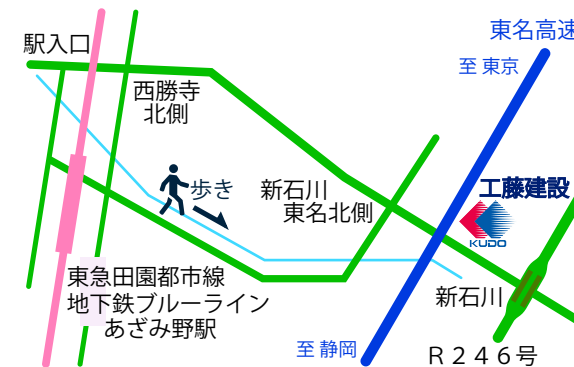
②薬膳メニューを考えます。

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>

