

スローフード、ソウルフードのもっと先。

SPIRITS FOOD

スピリッツフード(精神食) 2期生募集

★スピリッツフードとは？★

私たち人間のココロやカラダは、自分が食べたもので作られています。
カラダにいいものを食べるのがいいのはわかっているけれど、何をどのように食べればいいのか？
どんなものを選んでいけばいいのか？自分のカラダやココロにどんな影響があるのか？
そんな素朴な疑問を、東洋哲学がベースとなった「無双原理」や「陰陽五行」を使って紐解いていく、
それが「スピリッツフード」です。

●●を食べればいい、▲▲は食べちゃダメと言うのはカンタンです。だけど、大切なのは、「それがなぜなのか？」を知ることです。
スピリッツフードは、自分、社会、世界といった視野で、食べ物、食べかた、選びかたを見ていく、オモシロイレッスンです。

★こんな人にオススメ★

- ・食べ物に気をつけたいけど何をどうすればいいのかわからない・・・
- ・仕事が忙しくて外食やコンビニ食ばかりだ。
- ・マクロビオティックや自然食に興味はあるけど、敷居が高そう・・・
- ・料理が苦手、もしくはキライで、自炊をしない。
- ・俺は男だ！料理なんかできるか！でも健康に不安があるしメタボも心配・・・

★カリキュラム★ (全6回 座学中心ですが、簡単な実習とマクロビオティックのお食事が付きます。)

1、魔法のめがねで見る世界観 1

世の中のすべてを陰陽で見ていくという考え方の入り口です。
「陰陽とは？」「バランスで見ていく」「自分のバランスとは？」
ということを軸に、徹底的に陰陽をたつき込みます。(笑)
その上で、実際の食生活の中でもできることを
具体的な例を挙げながら進めていきます。

2、魔法のめがねで見る世界観 2

出来事や人間関係を陰陽で見ていきます。
親子関係、友人関係、職場の人間関係、夫婦関係など、
様々な立場によって変わる陰陽の違いを見ていきます。

3、魔法のめがねで見る世界観 3

視野を少し広げて、地球環境という視点から陰陽を考えていきます。
それに加えて、現在の食糧難や、肉食における弊害、
毛皮や革製品の弊害や現状を知り、
世界から見た自分、自分を取り巻く世界をじっくりと検証し、
自分に今何ができるか？真剣に考えていきます。

4、陰陽五行で見る世界観

陰陽五行の基礎。
人生の五行、季節の五行、1日のエネルギーの移り変わりから見た五行、
臓器の関係や、相生・相剋の関係をレクチャー。五行の使い方、見方をやります。

5、陰陽五行で見る人間関係

人間関係を五行で見ていきます。
四柱推命を当てはめて本質を知り、相生・相剋を使って人間関係を見ていきます。

6、精神性の向上を目指すには→修了試験

バランスのとれた生き方、考え方ってなんだろう？ということ、
チャクラや霊性の話を入れながら、少し精神世界的なアプローチで進めていきます。
なお、最終回なので、カンタンな試験を行い、合格者には修了証を発行いたします。

★参加費 6回分前納 31,500円(クレジットカード・コンビニ払いOK)

★お申込み方法 必要事項をご記入の上、インターネット、もしくはFAXにてお申込みください。
※ケータイの方は、右記QRコードからお申込みページにアクセスできます。



★仙台校日程★ (定員10名)

1, 4月10日 (金)	18:30~21:30
2, 5月8日 (金)	18:30~21:30
3, 6月12日 (金)	18:30~21:30
4, 7月10日 (金)	18:30~21:30
5, 8月7日 (金)	18:30~21:30
6, 9月11日 (金)	18:30~21:30



宮城県仙台市若林区新寺3-12-32 スローライフキッチン まくろび庵
Tel/Fax 022-295-7772

スピリッツフードへの思いや立ち上げの経緯、お申込みの詳細は、まくろび庵ブログでどうぞ。
「まくろび庵」で検索してもOK!

<http://macrobian.seesaa.net>