

マクロビオティックの歴史や基礎理論、そして陰陽が学べる 2回連続のマクロビオティック理論講座

2021

6/12

(土)

13:00—15:30



マクロビオティックの 疑問? がとける セミナー

マクロビオティックのルーツって? / ビーガンやベジタリアンとの違いって?
肉や魚は食べてはいけないの? / 中医や漢方の陰陽との違いって?
栄養学との考え方の違いは?

マクロビオティックの歴史や基本理論、そして陰陽の基本をわかりやすく解説します。
マクロビオティックに対するいろいろな疑問が解けるセミナーです。

マクロビオティックのルーツと思想展開

伝統的和食と養生思想が織りなす歴史を俯瞰する
養生からマクロビオティックに展開する桜沢思想とは

マクロビオティックの三つの原則の解説

陰陽調和と身土不二・一物全体の本当の意味とは

基本の食べ方

食養の基本、食の十段階、基本食・日常食・特別食とは



オンライン受講



会場受講

2021

7/10

(土)

13:00—15:30



マクロビオティックの 陰陽がわかる セミナー

わかりやすくマクロビオティックの基礎理論を解説します!
知れば楽しい、使えば得する「マクロビオティックの陰陽」が学べるセミナーです。

そもそもマクロビオティックの陰陽って何?

- ・誰でも知っている身近な陰陽
- ・世界と日本の陰陽論の歴史
- ・マクロビオティックの陰陽の成り立ち

マクロビオティックの陰陽の基礎を知ろう!

- ・色、形、状態、味などの陰陽を見てみよう!
- ・野菜や食材の陰陽を考えてみよう!
- ・普段感じている陰陽の疑問などをみんなで考えてみましょう。



オンライン受講



会場受講

参加費

各回 2,500円(会場受講・オンライン共通)

会場

日本CI協会セミナールーム(各回共通)

(東急田園都市線「池尻大橋」駅東口より徒歩3分)

※会場定員は10名様前後の予定です。

講師

桜沢如一資料室室長

高桑智雄

たかくわ ともお



1970年生まれ。

2001年に日本CI協会に入社し、桜沢如一の陰陽哲学に感銘を受ける。故・大森英櫻のアシスタントを担当した後、フリーランスとして独立。2011年より桜沢如一資料室の立上げ、運営に携わる。編集・執筆に「マクロビオティックの陰陽がわかる本」「マクロビオティックムーブメント」など。

※片方だけでもご受講いただけます。
はじめての方は6/12のセミナーがおすすめです。

オンライン受講もできます。

開催日3日前までにご入金または決済をお願いします。
ご入金・決済済みの方には2日前にZoomのURLとID、講義用資料(PDF)ダウンロードURLをメールでお送りします。

この講座は予約システムCoubic(クービック)を使用して受付をしています。
QRコードからお申込みいただけます。
Coubicではクレジットカード決済もご利用いただけます。

お問合せ&お申し込み

日本CI協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話:0570-090-096(ナビダイヤル)

ホームページからお申込みできます!

www.ci-kyokai.jpまで