

# 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 マクロビオティック理論講座

2021  
**10/31**  
(日)  
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  
**12/5**  
(日)  
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

受講料

各回 2,500円(会場受講・オンライン受講共通)

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10/31のセミナーがおすすめです。

### オンライン受講もできます。

開講3日前までにご入金または決済をお願いします。  
ご入金・決済済みの方には開講2日前にZoomのURLと講義用資料(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ではクレジット決済も利用できます。

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

[www.ci-kyokai.jp](http://www.ci-kyokai.jp)