

ごきげんご飯～人は食べたものでできている～

特別講座

1. 心と身体、いつまでも健康で美しく～ごきげんな美人ご飯～

季節に応じ、あなた自身をきれいに健康にするご飯を食べましょう。
腸をきれいにし、免疫力をアップさせて、感染症に負けないようにしましょう。
お肌も髪もきれいに、ますます美しくなりましょう。
シーズンごとに講座をしていきます。ご希望により、別相談もします。

ゆくゆくは、身体を丸ごときれいにして、免疫力もアップする七合食ハーフ合宿もしたいなと思っています^^

月1回 開催予定
シーズン先取りで、講義していきます。

夏 5～7月

秋 8～10月

冬 11～1月

春 2～4月

ワンシーズンごとのお申し込みです。
1回 1時間半×3回 参加費 18000円
おにぎりや海苔巻きなどとお味噌汁付きです。
(単発参加 1回 7000円)

2. 子ども編～ママも子どもも笑顔になる～ごきげんな子育て～

落ち着いて、芯のしっかりした子ども、病気に強い子ども、けがをしない子ども、
安心して子育てできる、イライラしないごきげん子育てご飯についてを学びます。
免疫力もアップ、勉強にも集中できる子に育ちます。
ご希望により、個別相談にも応じます。

1と同じ、シーズン制の予定です。
ワンシーズンごとのお申し込みです。
1回 約1時間半 × 3回
参加費 18000円 お子様の参加 1名500円
おにぎりとお味噌汁付き。
(単発参加 1回 7000円)