



☆楽しいマクロ美レッスン～マクロビオティック基礎クラス神戸2期生のご案内☆

食は、あなたの身体、考え、心、人生をつくります。

マクロビオテックのお料理は、穀物菜食中心ですが、ベジタリアンやビーガンとは違います。

マクロビオテックは、東洋思想の陰陽五行論、そして日本の風土と生活、食文化に根差した健康長寿の科学です。

あなたやあなたの大切な人を
健康で幸せにする実践でもあります。

日々元気で美しく、ご機嫌でいるためのクラスです。



マクロビオティック基礎クラスは、こんな人に。。。

身体面

- ☆ 疲れやすい方
- ☆ 健康でいたい方
- ☆ いつまでも美しくありたい方
- ☆ 月経痛などの身体のトラブルを改善したい方
- ☆ 甘いものがやめられない方

精神面

- ♡ 感情のコントロールをしたい方
- ♡ イライラしがちな方、落ち込みがちな方
- ♡ 精神性をより高めたい方

生活面

- ☆ お仕事や趣味のパフォーマンスを向上させたい方
- ☆ 生き生きと生活したい方
- ☆ 災害時にも落ち着いて対応したい方
- ☆ ご家族の健康や成長を応援したい方
- ☆ 自分らしく生きたい、自分らしく働きたい方
- ☆ 自然を大切に、ナチュラルに生きたい方

この講座は、指導者への道も拓けます。

あなたのご参加をお待ちしております♡

春の女神の集う家 オスタラ主任セラピスト/マクロビオティックインストラクター 古川郁



📎 マクロビオティック基礎クラス神戸2期生 全8回 詳細

講義と料理実習です。

💰 講座料金(テキスト代金含む)2期生特別割引適用

～通常料金 9000円(哲学講義3000円、料理実習6000円)+税のところ～

月払い1回分8,800円 / 一括8回分 70,000円 (税込み)

♡一括早割、5月18日までに申し込みの方は、8回分一括払 69,800円(税込み)

♡ 欠席の場合 欠席されたプログラムは、3期生の授業で受けていただけます(追加料金不要です)。

📎 一括の方は、最初にテキストをお渡しいたします。

📎 分割の方は、該当回のテキストのみをお渡しいたします。

☆場 所 : 神戸市内(JR、阪神阪急沿線) 垂水区

会場の詳細は、お申し込みが確定された方にお知らせいたします。

☆日 時 : 第1回 5月31日 以降月1回の土曜日 ※ブログ参照

10:30～14:30予定 講義1時間、実習2時間、食事タイム1時間、後片付け。

♡ 個人補講ご希望は、ご相談ください。日程調整の上、追加で5000円を申し受けます。

♡ 教室への行き帰りを含め、ご自身の責任でご参加ください。

♡ 18歳以下の方は、保護者の同意が必要です。

☆ キャンセルポリシー : 2024年5月25日以降は、いかなる理由でキャンセルされても返金できません。ご了承ください。☆ 敷地内に猫を飼っている方は、必ずマシ

その他は、「水曜日のタロット+」のブログをご覧ください

メール:kaoring321@gmail.com マクロビオティックインストラクター 古川郁

<https://kaorifurukawa.com/16689>

