

真の健康とは

【講義編】

細川順讚の

マクロビオティック ライフ講座

ベーシック編

人はだれでも、平和に豊かに暮らしたい、幸せになりたいと願っています。そのためには健康な心身がベースであり、絶対条件です。

生涯健康を保つためには、生活を正すことが不可欠です。なぜなら、健康か否かはすべて生活の反映です。とくに食生活、精神生活、活動形態などは、人の健康を決定づけます。

生活をトータルで学習し、改善するための指針にすることがこの講座の目的です。

人々が真の健康に目覚めてみんなが健康になれば、本当の平和な世が訪れます。



講師：細川順讚

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養生、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を40年以上行う。

受講料 12回一括の場合 会員 36,000円、一般 42,000円

単発受講の場合 会員 3,500円、一般 4,000円

時間 10:00～13:00(各回共通)

場所 日本CI協会 B1Fセミナールーム

講座の内容 (全12回)

①1月15日(日)	「真の健康」健康とはどういう状態か、健康の条件、健康であることの意味
②2月12日(日)	「食生活①」マクロビオティックの基本、食事の要・留意点
③3月5日(日)	「食生活②」調理の要、調理器具の選び方・使い方
④4月16日(日)	「食生活③」栄養素のバランス、陰陽の基本
⑤5月14日(日)	「精神生活」心の構造と働き、自己コントロール、心の安定
⑥6月11日(日)	「勤的生活」人は動くもの、動くことの大切さ
⑦7月9日(日)	「健康の条件…生活編①」住まい方、部屋の構造、空調、衣類、寝具、靴、家具
⑧8月13日(日)	「健康の条件…生活編②」呼吸、姿勢、睡眠、入浴
⑨9月10日(日)	「病のメカニズム」病とは?、病を起こす条件、病にいたるプロセス
⑩10月15日(日)	「病を治すには」病が治るには、自己治癒力がすべて
⑪11月12日(日)	「健康法・手当て法の実際①」生姜シップ、里芋パスタ、芥子湿布、干葉湯など
⑫12月17日(日)	「健康法・手当て法の実際②」腹式深呼吸、血行促進運動、足指指圧など、

※内容は変更する場合があります。予めご了承ください。

お問い合わせ・お申し込みは

日本CI協会

東京都目黒区東山三丁目1番6号

電話:0120-306-193/Fax:0120-306-293

ホームページからお申し込みできます!

www.ci-kyokai.jp まで