

スローフード、ソウルフードのもっと先。

# SPIRITS FOOD

## スピリッツフード(精神食) 1期生募集

### ★スピリッツフードとは?★

私たち人間のココロやカラダは、自分が食べたもので作られています。  
カラダにいいものを食べるのがいいのはわかっているけれど、何をどのように食べればいいのか?  
どんなものを選んでいけばいいのか?自分のカラダやココロにどんな影響があるのか?  
そんな素朴な疑問を、東洋哲学がベースとなった「無双原理」や「陰陽五行」を使って紐解いていく、  
それが「スピリッツフード」です。

●●を食べればいい、▲▲は食べちゃダメと言うのはカンタンです。だけど、大切なのは、「それがなぜなのか?」を知ることです。  
スピリッツフードは、自分、社会、世界といった視野で、食べ物、食べかた、選びかたを見ていく、オモシロイレッスンです。

### ★こんな人にオススメ★

- ・食べ物に気をつけたいけど何をどうすればいいのかわからない・・・
- ・仕事が忙しくて外食やコンビニ食ばかりだ。
- ・マクロビオティックや自然食に興味はあるけど、敷居が高そう・・・
- ・料理が苦手、もしくはキライで、自炊をしない。
- ・俺は男だ!料理なんかできるか!でも健康に不安があるしメタボも心配・・・

### ★カリキュラム★ (全6回 座学中心ですが、簡単な実習とマクロビオティックのお食事が付きます。)

#### 1、魔法のめがねで見る世界観 1

世の中のすべてを陰陽で見ていくという考え方の入り口です。  
「陰陽とは?」「バランスで見ていく」「自分のバランスとは?」  
ということを軸に、徹底的に陰陽をたき込みます。(笑)  
その上で、実際の食生活の中でもできることを  
具体的な例を挙げながら進めていきます。

#### 4、陰陽五行で見る世界観

陰陽五行の基礎。  
人生の五行、季節の五行、1日のエネルギーの移り変わりから見た五行、  
臓器の関係や、相生・相剋の関係をレクチャー。五行の使い方、見方をやります。

#### 2、魔法のめがねで見る世界観 2

出来事や人間関係を陰陽で見ていきます。  
親子関係、友人関係、職場の人間関係、夫婦関係など、  
様々な立場によって変わる陰陽の違いを見ていきます。

#### 5、陰陽五行で見る人間関係

人間関係を五行で見ていきます。  
四柱推命を当てはめて本質を知り、相生・相剋を使って人間関係を見ていきます。

#### 3、魔法のめがねで見る世界観 3

視野を少し広げて、地球環境という視点から陰陽を考えていきます。  
それに加えて、現在の食糧難や、肉食における弊害、  
毛皮や革製品の弊害や現状を知り、  
世界から見た自分、自分を取り巻く世界をじっくりと検証し、  
自分に今何ができるか?真剣に考えていきます。

#### 6、精神性の向上を目指すには→修了試験

バランスのとれた生き方、考え方ってなんだろう?ということ、  
チャクラや霊性の話を入れながら、少し精神世界的なアプローチで進めていきます。  
なお、最終回なので、カンタンな試験を行い、合格者には修了証を発行いたします。

★参加費 6回分前納 31,500円(クレジットカード・コンビニ払いOK)

★お申込み方法 必要事項をご記入の上、インターネット、もしくはFAXにてお申込みください。  
※ケータイの方は、右記QRコードからお申込みページにアクセスできます。



仙台校と相馬校の2カ所で開催!お近くの会場をお選びいただけます。

### ★仙台校日程★ (各クラス定員10名)

1, 2009/1/31 (土)	1組 11時~	2組 16時~
2, 2009/2/28 (土)	1組 11時~	2組 16時~
3, 2009/3/28 (土)	1組 11時~	2組 16時~
4, 2009/4/25 (土)	1組 11時~	2組 16時~
5, 2009/5/30 (土)	1組 11時~	2組 16時~
6, 2009/6/27 (土)	1組 11時~	2組 16時~

### ★相馬校日程★ (各クラス定員10名)

1, 2009/1/24 (土)	1組 11時~	2組 16時~
2, 2009/2/21 (土)	1組 11時~	2組 16時~
3, 2009/3/21 (土)	1組 11時~	2組 16時~
4, 2009/4/18 (土)	1組 11時~	2組 16時~
5, 2009/5/23 (土)	1組 11時~	2組 16時~
6, 2009/6/20 (土)	1組 11時~	2組 16時~

スローライフキッチン まくろび庵  
宮城県仙台市若林区新寺3-12-32  
Tel/Fax 022-295-7772

自然食&Cafe なぴあはうす  
福島県相馬市塚ノ町2丁目10-1  
Tel/Fax 0244-35-0042

スピリッツフードへの思いや立ち上げの経緯、お申込みの詳細は、まくろび庵ブログでどうぞ。  
「まくろび庵」で検索してもOK!

<http://macrobian.seesaa.net>