

NPO法人ヨガ元氣学理事長武藤先生と

手作り味噌の会&第2回ヨーガの食事法講座

12月3日(日) @koajiro YOGA ASHRAM 小網代ヨーガアーシュラム

「ハンドパワーを高める行法&味噌作り」9:45~11:45

前回武藤先生のご指導で仕込んだ味噌は市販の味噌にはない味わいで毎日の食事に大活躍しています！あまりのおいしさにまた作りたいというリクエスト多数。今回は、仕込み前のハンドパワーをさらに増すべくしっかり武藤直伝行法の時間もとりました！

「第2回ヨーガの食事法応用編：日本伝統食と3種の毒出し飲物実習」

12:30~14:30

自分たち自身で健康を養い未病のうちに自分にあった食事でのバランスを整える。食事こそが本当の薬です。今回は日本の伝統食をさらに研究し3種の毒だし飲物実習も行ないます！

ヨーガは生活すべてから

私たちの生命の元である食事。ヨーガでは古来より身体だけでなく精神にも影響を及ぼす

ものとして食物の選び方や食事の摂取の仕方が研究されてきました。その知恵をさらに現代の日本人に合った方法にし、様々な病気や不調からより健やかで元気な毎日へシフトチェンジする食事法を、ヨーガ指導歴40年超で食事法の研究も極められた武藤叶夢先生に講義していただきます。さらに、日本人の伝統食、原爆の害からも人々を守ったとされる味噌は最高の薬。今年もよい氣を送りながら仕込みましょう！

参加費：1日参加¥7000（カード5回分でも可）、

午前/午後のみ参加¥3500（カード使用不可）

持ち物：エプロン、あれば敷物、1日参加の方はランチ

味噌作り：11/20までに下欄に記入して材料を申し込みお支払いを済ませてください。

ご予約：surf and mountainふみえまで

surfandmountain@gmail.com / 090-4010-0124



	10kg 容器あり	10kg 容器なし	5kg 容器あり	5kg 容器なし
米みそ	¥6800	¥6200	¥3700	¥3200
麦みそ	¥6200	¥5600	¥3400	¥2900
合わせみそ	¥6500	¥5900	¥3550	¥3050

※参加できない方で仕込みを希望される場合¥1500（10キロまで、以降5キロにつき¥500）