

健康は人生の柱~自身と家族の健康を守る！



しょく&しょく

触 & 食 育成ひろば、快適&健やかに過ごす方法

◆開催日時 ~内面からの美しさは、表情や雰囲気によって魅力がアップします~

第3回目：12月18日(日) 免疫力を高めて、病気しらずの身体づくり

10:00~11:30 ビジョンヨガで心身を解放。深い呼吸と睡眠で自然治癒力アップ

12:00~14:00 免疫力を高め、自然治癒効果があるお料理

第4回目：1月15日(日) デトックスして、心身甦るリボン(再生)した身体づくり

10:00~11:30 ビジョンヨガ&ボイスセラピーで体の細胞まで活性化

12:00~14:00 デトックス(体内毒素排毒)効果のあるお料理

♪レシピに沿って、料理のポイントを教わります。最後は一緒に食事をします。

◆開催場所：さくら庵 神戸市六甲(阪急神戸線「六甲」徒歩約10分)

*ご予約後に開催場所の詳細をご案内いたします。

- 料理指導：竹内英二 <http://www4.kcn.ne.jp/~e-t/>
- ビジョンヨガ誘導：後藤有美 <http://www.la-sophia.co.jp/yumi/>
- 料金：10,000円 (1回：6000円)
- 持ち物：動きやすい服装、5本指靴下(あれば)、エプロン、筆記用具
受付・着替えがあるので、始まる15分前を目安におこしくださいませ。
- お申込先メール：angel@la-sophia.co.jp 電話：078-882-3160(後藤) 8名様限定の完全予約制



食生活アドバイザー・食医指導士：大阪市「辻調理師専門学校」卒業。調理師免許を取得し、フランスでの料理研修を経て、

大阪市内のフランス料理店に勤務。30歳を期に、動物性食品の多い高脂肪のフランス料理・現代栄養学に疑問を持ち、フランス料理を捨て、体に良い料理や自然食を研究。全国各地で、食育の会・講演会や食医セミナーの講師を務める。自然栽培の野菜・玄米・雑穀などを使った料理講習、食と健康についての講演、自然農の畑などを通して シンプルライフを提案している。



ビジョンヨガインストラクター 後藤有美：同志社女子大学卒業、大手住宅メーカー退職後、関西圏中心にビジョンヨガイン

ストラクター、手波法タッチセラピストとして活動中。ビジョンヨガ関西チームのリーダーとして後輩指導、プロデビューへの指導も行っている。誘導中の声の心地よさには定評があり、2004年「大石健一のビジョンヨガ熟睡法」のCDナレーションを担当。2006年DVD「熟睡ゆるりヨガ」に誘導出演。2008年DVD「夢を叶える身体と心づくり」で再販。女性雑誌『CLASSY』等、数々の雑誌にて紹介される。企業でのヨガ、ラジオ出演、講演、ボイスワーク、タッチセラピー手波法初級講座講師、女性の身体講座も開催。ネット商材“INFOTOP”に出演中。