

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 ~冬から春へむけての身体と心の準備~

第5回目：2月16日（木） 冬についての脂肪をさよならして、スッキリ心身

10:00~11:30 ビジョンヨガでいたきもダイエット

12:00~14:00 ヘルシーでダイエット効果があるお料理

第6回目：3月15日（木） 上手く身体を開き、アレルギー対策

10:00~11:30 ビジョンヨガ&タッチセラピーで美肌を応援

12:00~14:00 アレルギー対策のためのお料理

♪料理を作ります。



◆開催場所：玄米カフェ心齋橋店（地下鉄御堂筋線「本町」徒歩5分）

大阪府中央区南久宝寺町3-6-9

- 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：ヨガマット（代用物）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。