

海と山に囲まれた仙酔島で、マクロビオティックを学べる2日間



# 山口眞利枝のお話し会 & 還暦を祝う会

**開催決定!**

in 仙酔島〜っ



講師  
山口 眞利枝

日時：平成29年10月8日(日)～9日(祝)  
場所：仙酔島 瀬戸内海国立公園「人生感が変わる宿ここから」  
参加費：25,800円

## テーマ「なぜ、食を選ぶのか？」

海と山に囲まれた仙酔島で、山口眞利枝先生とマクロビオティックの哲学を学びましょう。温泉と癒しの食事、呼吸法や朝ヨガをしながら、身体と心を自然界と調和させてゆきます。風楽は広島市袋町で料理教室をはじめ十六年、数えきれないほど多くの皆様に支えられてきました。現在、風楽の里で行っている半断食セミナーを、十五年間休むことなく続けられたこともスタッフの支えがあつてのこと。

皆様への感謝とお互いの成長を心から祝う会を催したいと思ひます。そこには、共に食した「玄米の食べ方」に秘密があります。

今回は「なぜ食を選ぶのか？」をテーマに、その陰陽和合の生き方が生み出した物を、ご縁ある皆様と分かち合い、心ゆくまで、語り合ひましょう。

皆様に支えられた16年、これまでの感謝をお返しします。



おいしいベジごはんのレシピ本、発売中です

参加お申し込みは裏面記載



人生感が変わる宿「ここから」  
福山市鞆町後地 3371  
TEL.084-982-2111

小学生以下のお子様連れは隣の国民宿舎への宿泊となります





## 講師 山口 眞利枝

1957年広島県広島市に生まれる。  
K1(米国マサチューセッツ州クシンスティチュート)卒業  
(株)風楽 代表取締役(広島市中区袋町4-5-301)  
マクロビオティック24CookingSchool代表講師  
田舎屋敷「風楽の里」主宰(三原市高坂町真良960)

1997年半断食に出会ったことをきっかけに「玄米と野菜食」の不思議な魅力を知り、マクロビオティックの実践を始める。  
3年間半断食と玄米食を繰り返し、食事で変わる身体と心の改革を楽しみながら、K1Jインストラクター取得。

2004年広島市袋町にクッキングスクール「マクロビオス」を設立

2016年に「マクロビオティック24CookingSchool」と改名

基礎料理、望診、お手当、九星気学などの各クラス、マクロビオティック哲学の講演活動、産婦人科、保育園、病院の食事指導、個人カウンセリングなど、健康と幸福への個人意識を高める活動をしている。

三原市にある「風楽の里」では、半断食指導やヨガ、瞑想会、玄米の会、味噌づくり等を行っている。



## スケジュール

10月8日(日)	15:00	<b>入室・受付</b>
	17:00	講演会&還暦祝い
	18:30	夕食 ベジタリアン対応
	19:30	お話し会
	会場の都合により、多少時間の変更がございます	
10:00~仙酔島五色岩トレッキング~足湯 <自由参加> 各自昼食・自由散策 温泉・江戸風呂デトックス		

15時までは自由参加です  
島内を各自でお楽しみいただけます

10月9日(月)	6:00	朝ヨガ 砂浜にて・各自温泉
	7:30	朝食
	9:00	講義
	11:00	自由解散

11時からは温泉など各自でお楽しみください



活法整体技療師  
日本ヨーガ学会師範

### 江川 実和

全国料理技術検定協会  
料理技術中級

マクロビオティック  
インストラクター

数秘術カウンセラー

20代の頃、夫の体質改善をきっかけに整体師の父の元で整体・東洋医学を学ぶ。30代では仙台にて清野料理教室の和食・中華・洋食などの家庭料理、また日本ヨーガ学会にてヨーガを学ぶ。師範科を卒業後、スマイルヨーガサークルを主催。広島への転勤をきっかけに山口眞利枝氏に師事。K1Jインストラクター取得。マクロビオティックと半断食で人生が変わる楽しさに目覚め、更に運命について深く知る道しるべとして人相学・九星気学・数秘術を学び研究。現在は北九州市の自宅にて紹介制完全予約のヒーリングランチ&ヨーガ教室やマクロビオティック料理教室、数秘術セッションを主催



五色岩/島全体が黒、赤、青、黄、白の五色の岩でできた島です。エネルギーの高いパワースポットです



幻想的なハイキングコース/一億数千年前の太古の自然が手つかずで残っている、瀬戸内海国立公園です。美しい島と、その名の通り、仙人が酔うほど美しい島です。

平成いろは丸/瀬の浦から仙酔島へ約5分の瀬戸内海クルージングです



瀬戸内海国立公園の中心の仙酔島は  
毎夜9時35分の  
最終の船が出ると無人島になります  
テレビ、新聞もない俗世から離れた  
非日常の空間です  
静かな海と大自然。  
耳を澄ませば風の音、波の音  
そして山々の嘶く音が  
ゆつくりと部屋を  
包み込みます



大人気の洞窟風呂「江戸風呂」  
身体に溜まった悪いものをドンドン出しましょう  
毎朝3時から松の薪をしっかりと焚き上げ、  
その余熱で入る天然サウナには、よもぎ、びわの葉、海藻  
等入れた3種のお風呂をご用意しております  
高濃度海水のぶっかかり浮かぶ母親の胎内風呂もあります

参加  
お申し込み  
お問い合わせは  
こちら

## マクロビオティック 24Cooking school

広島市中区袋町 4-5-3F E-mail smile@mm-cooking.jp

# TEL 082-545-3288 担当：田村 元のり

