



# 食べヨガ - 春編

Tabeyoga - spring

ひさしぶりに

開催しています♪

ヨガのための自然な食べかた

ヨガを始めると、体と食べものとのつながりに敏感になっていきます。

しかし実際は、何をどう食べれば良いのか、わからないまま極端な食事法に走り、かえってバランスを崩してしまうことも多いもの。そこで、マクロビオティックの考え方をベースに、食と体と心とヨガの関係をきちんと知り、自分に合う食を見つけるいただくのがこの「食べヨガ」WSです。

## ● 基礎クラス ● 3月 18日 (日) 14:30 - 16:00

初めての方のためのクラスです。初めての方は、まずこちらへご参加ください。

自分に合う自然な食事はもちろん、心と体の健康、生活、人間関係、仕事…全てに役立つ普遍的な法則をベースにしたマクロビオティックと陰陽の考え方について、正しい本質と基本をわかりやすくお伝えし、食べものと体や心の関係、バランスの取り方、ご自分が今すぐ始められること、などをひもといていきます。「マクロビって興味があるけどよくわからなくて…」 「今の食生活でいいのかな」という方は特にどうぞ♪

## ● 応用クラス (春編) ● 3月 20日 (火・祝日) 14:30 - 16:00

基礎編 (または過去の食べヨガWS) で、すでに基本を存知の方のためのクラスです。

基本の説明は含まず、すぐ本論に入りますので、初めての方は基礎クラス受講後のご参加をおすすめします。

テーマ ①春の食べ方 (春に良い食材・食事の内容・調理法、春にできる体のメンテナンスなど)

②具体的にどう始めるか・次に何が出来るか・どう続けるか、何でも Q&A とフリートーク… etc.

応用クラスでは、誰もが気になるテーマをピックアップしてヨガとの関わりも含めたお話をしたり、参加者の方の声を交えながらのフリートークや質疑応答もどんどん取り入れていきますので、食について、気になること、知りたいこと、悩んでいることがある方、ぜひお気軽にどうぞ♪

「こんなテーマをぜひ！」というリクエストも大歓迎！

\*\*\* 毎回、応用クラスの事前に、初めての方のための基礎クラスをリピート開催します。

● 場所： IYC 荻窪 5F [新スタジオ]

● 参加費： チケット制 (IYC 1,4,10,20回券)、  
または荻窪マイソールパスをお持ちの方 + 2,000円

● 講師： 西元 洋美 (マクロビオティック・インストラクター)

● 申込： 予約不要・当日直接お越し下さい

\*\*\* 筆記具をお持ち下さい

● お問い合わせ： [tabeyoga@yahoo.co.jp](mailto:tabeyoga@yahoo.co.jp) まで

● 講師プロフィール

\* 西元 洋美 \*

クシ・インスティテュート・オブ・ジャパン認定マクロビオティック・インストラクター。

2003年にアシュタンガヨガに出会い、自然食の学びを深める。現在は吉祥寺のオーガニックベースにてスタッフを務める一方、

IYC 荻窪、青山veda、ヨガフェスタなどで「食べヨガ」レギュラークラスやWSを開講中。

