



## イベント

### マクロビオティックとは？

マクロビオティック(マクロビ)の語源は、ギリシャ語のマクロ(大きい)バイオ(命)ティック(技・方法)。

マクロビオティックは、食事法やダイエットというより、自然の生き方にそった身土不二のライフスタイルそのものです。基本的な考え方はとてもシンプルで、自分が住む土地の気候や地理条件、自分の活動レベルや生理状態が、自分にとって必要な栄養を決定するという事です。

主食は全粒穀物、副食には地元地域で収穫されるオーガニック野菜、少量の果物や豆類そして海草をマクロビオティックのバランス(陰陽)をもとに調理したものをいただきます。

マクロビオティック食を実行すれば、自然に、美しく、元気に、そして穏やかな心になります。まず体重はその人に合った適正なものに落ち着き、疲れにくく気分が爽快になります。眠りは深くなり、冷え性や肩こり、便秘も改善します。イライラや鬱屈した心は穏やかに、人間関係もスムーズになり、常に幸福感を感じるようになるのです。

## マクロビ シェフ エリックと鈴木草千夫妻を迎え、 健康お話し会 & サイン会開催！

### Let's マクロビオティック！

食べ物と健康の関係、陰陽や身体のエネルギーなどを中心にマクロビを初心者にもわかりやすく説明します。

日時： 2010年6月6日(日)

2:00pm ~ 3:30pm

場所：Laguna Niguel (オレンジ郡)

参加費：\$28 (5/15までにお申し込みの場合)

\$30 (5/16以降にお申し込みの場合)

マクロビデザートとお茶付♪

人数に限りがあります。お早めにお申し込みください。詳細は、下記サイトをご参照ください。

[www.yogapeaceandlove.com](http://www.yogapeaceandlove.com)



鈴木草千(さなえ)氏

ホリスティック・ヘルス・マクロビオティック・教育専門家・カウンセラー。

卵巣癌や歩行は無理と診断された交通事故の後遺症をマクロビオティックの基本を実践し続けることで克服。

彼女の願いは、ひとりひとりの心に肉體、知識、精神をこえた“幸せの種まき”をこれからも続けていくこと。

エリック・レシャソー氏

1993年、妻の鈴木草千氏の病気の看病をきっかけにヒーリング・マクロビオティック料理を始めた。プライベートのシェフとしては、ハリウッドのエンターテイメント業界で活躍。マドンナをはじめ、トビー・マグワイヤ、ステイニング、レオナルド・ディカプリオ、キーナン・アイボリー・ワイアズなど数々のセレブのプライベートシェフを勤める。現在は、ベニスビーチのSeed Cafeのオーナーとしても活躍中。  
<http://www.loveericinc.com/>  
<http://www.seedkitchen.com/>

主催：Yoga, Peace, and Love  
[www.yogapeaceandlove.com](http://www.yogapeaceandlove.com)



お申し込み・お問い合わせ：

あつよ (日本語でお気軽にお問い合わせください)

[yogapeaceandlove@earthlink.net](mailto:yogapeaceandlove@earthlink.net)