

【 LINALO ・ 秋の ONE DAY レッスン 】

季節を遊ぶ。楽しむ。味わう。暮らす。

『 旧暦で楽しむナチュラル薬膳 』

～講座のご案内～

日本人が昔から食べてる和のごはん。

実は、それが薬膳。

毎日食べてる『ごはん』こそ大切にしたいから、
季節の巡りとカラダの変化と旬のお野菜を楽しもう。

旧暦を楽しんで自然界の移ろいと共鳴してみる。
そうすると、日本の素敵と自分の心地いいが繋がっていく。



～季節は秋から冬へ～

紅葉した葉は散り始め、日暮れの時間も早くなってしみじみした気持ちになる頃。

ココロもカラダも秋の色を残しつつ、冬の始まりを感じてる。

大地は収穫の時を迎え、次に繋ぐ生命のエネルギーに満ちています。

五行では冬は閉蔵の季節。ヒトも植物もエネルギーを蓄える季節。

寒さや乾燥ケアの食材も忘れずに。冬を楽しむごはん暮らし。



※ このレッスンは、一回ずつの ONEDAY レッスンです。
レシピは月ごとに変わります。

● 10月・神無月(かんなずき)・・・初冬

日時 : ① 10月19日(火) 11:00～14:00

② 10月30日(土) 11:00～14:00

● 11月・霜月(しもつき)・・・仲冬

日時 : ① 11月23日(火・祝) 11:00～14:00

② 11月25日(木) 11:00～14:00

● 12月・師走(しわす)・・・晩冬

日時 : ① 12月14日(火) 11:00～14:00

② 12月26日(土) 11:00～14:00

【定員】各回 10名

【場所】LINALO (Google 地図で検索できます)

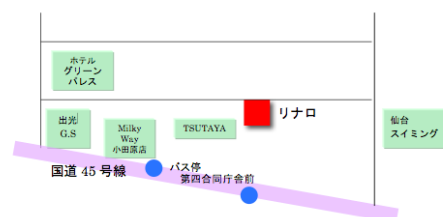
仙台市宮城野区小田原2-2-12 tel/fax 022-792-0522

【参加費】各 4,800 円 (当日お持ちください)

※ 当日のキャンセルは、参加費をいただきレシピをお渡します。

【お申込み】リナロの HP の申込みフォームよりお申込み下さい。

【お問い合わせ】 info@linalo.net



<http://linalo.net/>