

講座番号 : 種の共育

シラバス : 心とからだの健康創造

講師 : 坂本雅敏(平和堂薬局)

日程 : 2016年11月12日(土)13:00~17:30

目指す受講後の姿

マスコミの情報にまどわされない、生活の智慧を身につけ、日々の気づきから本当の健康を実践できる人になっている。

講座の概要

自然のしくみと体のしくみを知ることにより、情報砂漠の現実から身を守る智慧を学び、いきいき、わくわくした体づくりを目指す。

講座のねらい

自分の体質を知り、自分の能力を十分に発揮するための食事と生活術を身につける。

受講の注意事項

いろんな健康情報を整理し気づいてゆくために、頭を真っ白な状態で聞いて欲しい。西洋医学の考えより東洋医学の考え方で健康情報です。

参考文献

自然医学の基礎・永遠なる「健康の原理」: 森下敬一医学博士
正食医学講座: 大森英櫻
万病を治す「冷えとり」生活療法: 進藤義晴医師
未来食: 大谷ゆみこ

備考

理論・理屈で聞くのではなく、野生の動物が感覚で動き、身につけるような感じで話を聞いていただければうれしく思います。

平和堂薬局 <http://heiwa8.sakura.ne.jp/>

開催場所 : 森の共育実修所 点塾

定員 : 30名