マクロビオティックの陰陽入門講座

2015 年発行の書籍「マクロビオティックの陰陽がわかる本」の編集者であり、月刊マクロビオティック・コラム「Café de Ignoramus」連載中の高桑智雄（桜沢如一資料室 室長/クッキングスクール リマ講義担当講師）が、わかりやすくマクロビオティックの基礎理論を解説します！！

日時：4 月 8 日（月）10 時半～13 時半
場所：ラ・コシナ・デ・ミナカ（山梨県北杜市長坂町大井ヶ森）
参加費：3,800 円（マクロビオティックランチ付）

◎そもそもマクロビオティックの陰陽って何？
・誰でも知っている身近な陰陽
・世界と日本の陰陽論の歴史
・マクロビオティックの陰陽の成り立ち
◎マクロビオティックの陰陽の基礎を知ろう！
・世界の見方がガラッと変わる「12 の定理」とは
・陰と陽の基本的な特徴とは
・色、形、状態、味、感情などの陰陽を見てみよう
・陰陽を見る上での 5 つのポイント
・男と女の陰陽、動物と植物の陰陽を見てみよう
◎質問コーナー
・普段感じている陰陽の疑問などみんなで考えてみましょう

【プロフィール】**高桑智雄（たかくわ ともお）**
1970 年生まれ。2001 年に偶然入社した日本 CI 協会で、桜沢如一の陰陽哲学に感銘を受け、故・大森英櫻のアシスタントなどを担当する。フリーランスとして独立し、2011 年より桜沢如一資料室の設立、運営に携わる。2018 年より、資料室室長として「クッキングスクール リマ」の初級、中級、上級、師範科にて理論講座を担当し、全国で陰陽セミナーを開催する。食養論、陰陽論、宇宙論の三位一体のマクロビオティックの面白さを楽しく伝える活動を展開する。編集・執筆に「マクロビオティックの陰陽がわかる本」「マクロビオティックムーブメント」など