

オレンジカフェ特別企画

毎日の食事がもっと美味しく、楽しくなる 魔法のお料理クラス

毎日、ご飯を作る時やいただく時、どんな気持ちで作ったり、いただいたりしているか、考えたことはありますか？「身体に良い食事を」と言って、いい材料を揃えても、作ることにストレスを感じたり、怒ったままや慌てて食べる時、それは、自分の身体でどんな作用をすることになるでしょう？

今回のクラスでは、脳を健全に保つ食材の紹介、また、それらを使って簡単にできる料理をご紹介します(実演付き)。その他、自分の健康に関する思い、または思い込みを見つけ、どのように生きていきたいのかを設定し直し、食事との新たなリレーションシップを育む秘訣も教えていただきます。

講師紹介:

ホリスティックシェフ&セラピスト 寿木本 苑

日本で臨床医として勤務後、2005年よりカナダ在住。自身の癒しのためにクォンタムタッチ等のエネルギーヒーリングを学ぶ。その後、オーガニック、ローフードに出会い、生き方が大きく変わる。バンクーバーのビーガンカフェで数年働き、2016年後半よりビクトリア在住。現在は、女性のためのホリスティックセラピストとして、意識レベルの拡大と向上、最高のリレーションシップを育むお手伝いをしている。

-----記-----

日時：9月11日(月) 午後6時～午後8時

場所：Raven Song Community Health Centre 地下1階

2450 Ontario St., Vancouver (W Broadway と 8th Avenue の間)

参加費：\$20

受付人数：先着20名

お申し込み：info@japanesedementiasupport.com