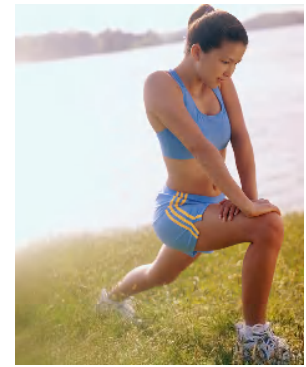


Naturopathic Workshop by Mother Earth

キッチンで手作りするナチュラル・メディシン セミナー&ワークショップ

10月：スポーツを楽しむために スポーツ栄養学の基礎を知って怪我をしない身体をつくる



スポーツの秋がやってきました！

いつもアクティブな人も、そうでもない人も「今年の秋は身体を動かしたい」という方のために、スポーツ栄養学の基礎をレクチャーします。

また、「たまに運動するといつもあちこち痛くなってしまっていて続かない」「もともと運動が好きでない」場合でも、スポーツマインドに自分をもっていく方法についても話し合っていきます。

年齢に合わせた身体の作り方や食事法、適切なエネルギーバーやエネルギードリンクの選び方、筋肉痛や筋肉痙攣のセルフケア法などいろいろな情報が盛りだくさん。

さらに、今回のワークショップでは「シアバター・マッサージキャンドル」を作ります。これはキャンドルとして使える以外に、溶けた暖かいロウをマッサージにも使える優れたもの。筋肉の痛みを和らげ、血液の循環を良くする精油も入れます。（お一つずつお持ち帰りいただけます）

【日時】 10月13日 火曜日
10:30am~1:45pm（ランチが30分入ります）

【場所】 バランス・ナチュロパシク・プラクティス（二子玉川駅徒歩5分）
東京都世田谷区玉川3-32-11 アン・ラファエル1F

【講師】 前田 アンヌ
（オーストラリア公認ナチュロパス）

【参加費】 お一人様 4,800円（材料費と当日のランチと雑穀スイーツ込み）

【定員】 6名（定員数が少ないのでお早めにお申し込みください。）

* ランチメニューは、雑穀エキスパート長谷川のりこさんによる手作りカフェ風ベジタリアンランチです。



メニュー例は)

ギリシャを含む東地中海沿岸の名物料理
ムサカをベジタリアン風アレンジ！

ローズマリーと自然塩入り全粒粉のフー
ガスブレッド、新鮮なガーデンサラダに
クルミ油とレモンのシンプルドレッシングを添えて

さらに雑穀スイーツとお茶がきます。

お申し込み・お問い合わせ

Mother Earth
マザーアース有限会社

電話 03-5758-8397

<http://www.mother-earth-site.com>

Email: info@mother-earth-site.com