

# 「子宮を救う♪月のリズムの食事法」 大人気ベジタリアン料理家ericoのクッキングデモ&食事付きプチ講座

とき 2016年1月24日(日) 13時30分～17時  
ところ 三重県亀山市 岡田屋本店(旧・月の庭)  
JR亀山駅より徒歩10分  
三重県亀山市西町438 TEL 0595-82-0252  
参加費 5,500円(当日お支払いください) 定員 25名



月のサイクルは人の細胞が生まれ変わる28日、女性のからだの生理周期の28日とほぼ同じサイクル。この月の満ち欠けのリズム・仕組みにあわせてわたしたちのお肌の状態やこころの状態も変化します。

そこで、生理周期を4期に分け、料理別のからだ楽ちんコントロール法を伝授!!!

女性は満月か新月に生理を迎えられるように調整するとカラダがとっても楽ですよ～♪

今回の講座は月のリズムを学びつつ、クッキングデモを見て、最終的にはワンプレートに月のリズム4期・4種類のお料理をガッツリ食べて学んで頂けます。

話で終わるより、実際、食べて感じて理解。

味覚にインプットしよう!

もし『もう生理卒業したの♪』って言うFREE SEX世代の女性は、周りの子供たちの為に是非情報キャッチしにぜひ食べにいらしてくださいね♡



## 【ベジタリアン料理家ericoプロフィール】

Neoベジタリアン指導士代表  
ベジタリアン料理家

マクロビオティック望診法指導士プロフェッショナル

1970年生まれ、京都在住。『ericoのNeoベジタリアンお料理教室』『Neoベジタリアン指導者養成講座』主宰。美大卒業後、モザイクタイルアーティストとして活動。2軒のカフェ立ち上げ&マネージメントを経て現在に至る。重度のアトピーだった息子と暮らす経験と「完全菜食」の実践体験を生かし、時代に沿ったプラントベースの食事&スイーツを伝えている。日本の伝統食品とスパイスを融合させたヴィーガンレシピを得意とする。YOGAインストラクターの夫と大学生の息子・1歳の息子との4人暮らし(2014年17年ぶりに出産)

【著書】Choice Vegetarian Cooking

～ericoのようこそベジタリアンクッキングの世界へ～

※まもなく、Neoベジタリアン料理 出版予定!



【参加お申し込み・お問い合わせ】

はなのうてな

河野 鈴鹿(Neoベジタリアン認定指導士・Basic)

✉ [suzukakono@yahoo.co.jp](mailto:suzukakono@yahoo.co.jp)

TEL 090-6516-0155

<http://hananoutena.com/>