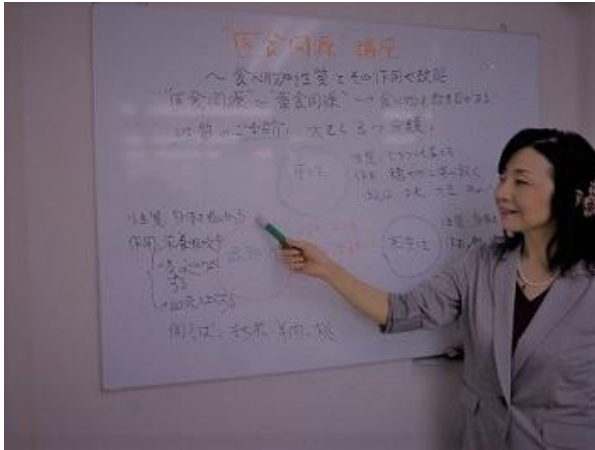


「身心」の健康とアンチエイジングに注目する薬膳入門講座

◆ 概要



中国伝統医学（**中医学**）は 予防医学としての病
気予防や病後の療養に優れた智慧をもち、
「身心」の健康ケアにも注目されています。

薬膳は 中医学の理論に基づき、身体に負担かけ
ない食養生の方法です。

こちらの**体験講座**は 五行図を用いて、五臓の
基本働きから、**感情とのリンク**関連を
分かりやすく解説します。

穏やかな「身心」を保つためのおすすめ食材や薬
膳

レシピ例もご紹介します。

◆ 詳細：

開催日時： 2019年**7月13日**（土曜日） 14時～16時（2時間）

会場： 八重洲 Wis Square 2階 アジア会議室

受講料： 12000円→**4980円**（特別企画）

◆ カリキュラム

- 1) 薬膳の入門知識
- 2) 五行図を用いて五臓の基本働きと5つ（怒、喜、思、憂、恐）の感情との関連解説
- 3) 穏やかな「身心」を保つために、肝臓の養生のコツ
- 4) おすすめ食材や薬膳レシピのご紹介

<特典>

- 講師手作りの薬膳茶を飲みながら、受講できます
- 修了のディプロマを発行いたします
- ほかの講座や、健康相談を優遇いたします（詳しくは塾にお問い合わせください）

◆ こんな方におすすめ：

- ストレス溜まりやすく身心疲れがちの方
- アンチエイジングや身心の健康を食事ケアした方
- 本業の仕事にプラスしたい方

◆ 潤佳「中医」養生学習塾について

日本でも注目し続けている健康法、薬膳。基づいているのは 中国伝統医学（予防医学として注目）

その奥深い世界を楽しめ教室が、潤佳「中医」養生学習塾です。

代表のユウチャーミン先生は 薬膳の本場中国蘇州の出身。日本での留学を経て、就職しましたがハードワークで、体調を崩したことがあり、そんなときに出会ったのが「薬膳料理」で、体調が改善されたそう。のち、国立北京中医薬大学日本校に4年間を通して、卒業。国際中医師（漢方医学の専門家）と国際中医薬膳師の資格も取得。自身の経験と学んだ予防医学、薬膳の知識で、食事で健康を考えことの大切さを伝えたい、と、思いで、学習塾を始めました。

学習塾では

- 中医学食養生、季節の薬膳など各種の Seminar や教室を開催：

[（リンク）https://www.youjo-junka.com/page2.html](https://www.youjo-junka.com/page2.html)

日常の健康管理に役立つことを心がけております。

身近な事例も交えながら分かりやすく伝え、楽しく学んで頂きます。

- 薬膳資格（初級、中級、上級）の取得講座開催

[（リンク）https://www.youjo-junka.com/theme49.html](https://www.youjo-junka.com/theme49.html)

「NPO 全日本薬膳食医情報協会（ANY）」の薬膳教育認可施学校として

薬膳アドバイザー資格（初級）から上級まで養成講座、資格認定試験の実施も行っております。

ぜひ、この機会に食から身心の健康とアンチエイジングのことを学んでみませんか。

受講者の感想はこちらでござんくださいませ：

[（リンク）https://www.youjo-junka.com/theme6.html](https://www.youjo-junka.com/theme6.html)

☆ お問い合わせはこちら：

株式会社 潤佳（潤佳「中医」養生学習塾）

ホームページお申込みフォーム （ www.youjo-junka.com ）

TEL：03-5201-3065

担当山田； 090-5789-8218

☆ お申し込みはことらへどうぞ：

<https://www.groupon.jp/deals/merchant-0-1527214103792-1>