

「食えること」で身体をつくり、「食えるを選ぶ」で健康になる

私たちの食事は、その一箸から体質を変えることができると考えると、日々のお料理に向かう姿勢も変わってくるのではないのでしょうか。

その姿勢をより良い方向へ導くヒントが、陰陽講座にはあります。

季節に合わせた食材の選び方、調理の順番など、陰陽の法則を知るほど、お料理の奥深さに気づき、面白くなっていくはずです！

講師

永原味佳

MIKA NAGAHARA

正食クッキングスクール東京

陰陽

体質改善講座

自然素材の古民家アトリエ
ひとはしの会

講座日程

Coming soon

こんな方におススメ！

- ✓自分や家族の体調不良の原因を見つけたい
- ✓季節に合った調理の仕方を知りたい
- ✓陰陽五行の基本が知りたい
- ✓食や健康に関する正しい知識を学びたい

お問合せ MAIL / info@mikahitohashi.com

お申込みはこちらより <https://reserva.be/hitohashinokai>

