

食を通してあなたの最高のチカラを引き出す **メシカツ**

2017年1月28日 (土)

# おにぎり瞑想 (漢方農法米)

11:00 ~ 14:00

その「瞬間」をじっくり味わい「無の状態」になることで  
迷いや不安をなくし、自分にとっての一番の答えが見つかる

人の意見の左右されたり、何が最適なのかがわからなくなって、いつも迷ったり、不安になったりしていませんか？ 迷いや不安がなくなるのは、頭であれこれ考えて複雑にしているから。人はリラックスして脳波がアルファ派やシータ波など、思考が「無の状態」になったときにひらめきや気付きを得て、最善な選択ができると言われていました。今回は脳をシータ波状態に導く簡単な瞑想を行い、思考を「無の状態」にし、おにぎりを「炊く」「握る」「いただく」ことの「その瞬間」をよく味わうことで、心を研ぎ澄ましていきます。

そして、自分の素直な気持ちに寄り添っていくことで自分の本当の気持ちがわかり、自分にとっての一番の答えが見つかるはずですよ。 \*効果や感じ方は個人差があります。

## 参加費3500円 初回限定価格 定員10名

完全予約制 15歳以上の方限定  
受付締切1月24日(水) 当日キャンセルはキャンセル料が全額発生します。

開催地 エシカル油井ヶ島母屋  
受付窓口 エシカル油井ヶ島事務局



漢方農法米おにぎり  
繭久里カフェの自家製味噌汁  
サラダ、平飼有精卵「おぼろ卵」  
と一緒にいただきます。  
漢方農法米のお土産つきです。



主催・講師：高坂(たかさか) 真知子

思い込みを変えることで願いを叶えていく「シータヒーリング」を学び、現在インストラクターとして活動中。中学・高校の家庭科教師の経験を活かし、高校生のアスリートの食事作りも定期的に行う。「食」を通して自分の心を整えることで自分の持つ最高のチカラを発揮させる【メシカツ】も開催しながら、自分を愛し、その瞬間をじっくり味わい、楽しむことの大切さを提唱。詳しくは、ブログ「最高に輝く自分の育て方」をご覧ください。



## 問い合わせ窓口



347-0026 埼玉県加須市油井ヶ島 1393 番地 1  
電話問い合わせ：エシカル油井ヶ島事務局 繭久里カフェ宛 080-6785-2255  
ホームページ：<http://park.ethicalgp.com/> 「エシカルパーク」を検索  
LINE@：公式アカウント「エシカルパーク」を検索



繭久里  
cucuri cafe

繭久里カフェでもお尋ねください。

代表者名			参加者様	名
住所	(〒 - )			
連絡方法	電話番号	メールアドレス		
その他				メール希望 <input type="checkbox"/>