



# 食べヨガ - 冬編 ❄️

Tabeyoga - winter

ひさしぶりに  
開催しています♪

ヨギのための自然な食べかた

ヨガを始めると、体と食べものとのつながりに敏感になっていきます。

しかし実際は、何をどう食べれば良いのか、わからないまま極端な食事法に走り、  
かえってバランスを崩してしまうことも多いもの。そこで、マクロビオティックの考え方をベースに、  
食と体と心とヨガの関係をきちんと知り、自分に合う食を見つけるいただくのがこの「食べヨガ」WS です。

## ● 基礎クラス ● 1月 15日 (日) 14:30 - 16:00

初めての方のためのクラスです。初めての方は、まずこちらへご参加ください。

自分に合う自然な食事はもちろん、心と体の健康、生活、人間関係、仕事…全てに役立つ普遍的な法則を  
ベースにしたマクロビオティックと陰陽の考え方について、正しい本質と基本をわかりやすくお伝えし、  
食べものと体や心の関係、バランスの取り方、ご自分が今すぐ始められること、などをひもといていきます。  
「マクロビって興味があるけどよくわからなくて…」 「今の食生活でいいのかな」という方は特にどうぞ♪

## ● 応用クラス (冬編) ● 1月 22日 (日) 14:30 - 16:00

基礎編 (または過去の食べヨガ WS) で、すでに基本を存知の方のためのクラスです。

基本の説明は含まず、すぐ本論に入りますので、初めての方は基礎クラス受講後のご参加をおすすめします。

テーマ ①冬の食べ方 (冬に良い食材・食事の内容・調理法、冬にできる体のメンテナンスなど)

②具体的にどう始めるか・次に何が出来るか・どう続けるか、何でも Q&A とフリートーク… etc.

応用クラスでは、誰もが気になるテーマをピックアップしてヨガとの関わりも含めたお話をしたり、  
参加者の方の声を交えながらのフリートークや質疑応答もどんどん取り入れていきますので、  
食について、気になること、知りたいこと、悩んでいることがある方、ぜひお気軽にどうぞ♪

「こんなテーマをぜひ!」というリクエストも大歓迎!

\*\*\* 毎回、応用クラスの事前に、初めての方のための基礎クラスをリピート開催します。

● 場所: IYC 荻窪 1F

● 参加費: チケット制 (IYC1,4,10,20 回券)、  
または荻窪マイソールパスをお持ちの方 + 2,000円

● 講師: 西元 洋美 (マクロビオティック・インストラクター)

● 申込: 予約不要・当日直接お越し下さい。

\*\*\* 筆記具をお持ち下さい

● お問い合わせ: [tabeyoga@yahoo.co.jp](mailto:tabeyoga@yahoo.co.jp) まで

● 講師プロフィール

\* 西元 洋美 \*

クシ・インスティテュート・オブ・ジャパン認定マクロビオティック・インストラクター。

2003年にアシュタンガヨガに出会い、自然食の学びを深める。現在は吉祥寺のオーガニックベースにてスタッフを務める一方、

IYC 荻窪、青山 veda、ヨガフェスタなどで「食べヨガ」レギュラークラスや WS を開講中。

