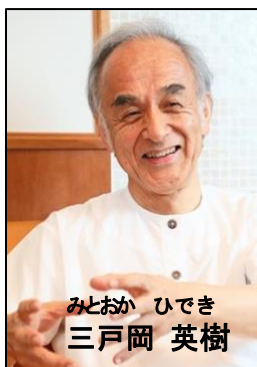


体の養生

「コロナウィルス」に打ち勝つ体(健康)を手に入れましょう。

医療断食のすすめ

オンライン Fasting・食育外来(要予約)を始めます。
 医療断食の意味、効能を理解いただくと共にそれに引き続いて行っていただきたい食養生についてくわしく解説させていただきます。
 医療断食は一日目に当院で全消化管洗浄(お腹を空っぽにする)を行いその後はご自宅あるいは仕事場で断食用飲料(玄米クリーム)を飲んでいただき三日間で完了します。四日目は復食日として徐々に食をアップ、五日目から通常食にもどします。体重は減り、便通はよくなり、そして心が整います。まさに心と体の断捨離であり、免疫力増強からコロナに負けない身体を手に入れましょう。
 ※院長プロフィール、プロモーションビデオ等ホームページをご覧ください。



食の養生

健康は誰にとっても宝です。健康は毎日の食卓から作られます。

京都大学経済学部卒。NHKで経済情報系などの番組制作に約7年間携わる。結婚し2児の母になるが、重度の障害児を授かる。自身の健康も崩したことから、食と健康について本格的に学び、それをお伝えする活動を始める。

こちらでは伝統的な食養生とスポーツ栄養学から、栄養の基礎知識をしっかりお伝えするとともに野菜・だし・オイルのソムリエの知識を活かし、食材の選び方、毎日でも続けられる簡単な扱い方も習得していただきます。家に帰って調理したくなるお料理を目指します。体調が良くなりそうな食事に対する直感を信じ、ご自身にあったオーダーメイドな食生活を構築してみてください。

- ※ 杏林予防医学研究所アカデミー上級講座修了
- ※ アスリートフードマイスター1級 ※ 受験フードマイスター
- ※ 陰陽調和の重ね煮師範
- ※ 野菜ソムリエプロ ※だしソムリエ専任講師 ※シニアオイルソムリエ



響の養生

体に声を響かせ、声を場に響かせ、場を共にする他者と響きあう

相愛大学声楽専攻卒業。大学在学中よりルネサンス・バロック音楽を中心に学び、リュート、チェンバロ、リコーダー等とのアンサンブルソリストとして各地で演奏する。ボイストレーナーとしては、フースラーメソッドや Estill voice training を始めとしたボイストレーニングメソッドを学ぶ他、理学療法士や歯科衛生士と共に、喉と口腔に関わる機能解剖学を学んでいる。

誰かに言葉や思いを伝えるために、私たちは声を使います。大きい声や良い滑舌、芸術性高い歌唱は、伝えるための「道具」の一つです。「正しい声」「悪い声」はありません。眠れる声を開拓するために体を整え、その場に適した声を選ぶために、相手と共にある空間を味わいます。そうして響きあう声から、また新しい自分の体や声が見つかるかもしれません。

- ※ボイストレーニング概論
- ※体をゆるめる呼吸法
- ※言葉が伝わる歌い方



**声の教室
「ボイストレーニング」**