



2016年 受講生募集中！

～ココロとカラダのトータルケアから『食べながらセラピー®』講師認定まで～

Happy Living Food 講座

『Happy Living Food 講座』とは？

「食」や「クッキング」を通してあなたの人生をより豊かにシアワセにしていく講座です。

がまんや制限することなく「好きなものを自由に」食べながら“本当のキレイと健康”を手に入れ、「毎日をより楽しむ」ことができるようになります。

講座の中では、クッキングを学びながら

あなたの“感じるココロ”をどんどん引き出し磨いていくことで、五感力が高まり、引き寄せ力がUPします。

「食でココロとカラダのバランスを取る方法」や「食べながらセラピー®の実践方法」

また、「ココロや気持ちをケアする方法」「カラダとの上手な向き合い方」

などを身に付けながら、“人生全体”が良くなり、幸せなことが毎日に自然と増えていきます。

学んでいただく食の知識は、マクロビオティックをはじめとして、ローフードやグルテンフリーなどバラエティ豊か。

【Happy Living Food 講座】をご受講いただくだけで、さまざまなオーガニック&ヘルシーフードの知識や技術を幅広く身に付け、それぞれの良いところをバランスよく毎日に取り入れられるようになります。

さらに、「美味しくなければ意味がない♪」

ナチュラルでヘルシーでありつつホテルやレストランでいただくような味が再現できる秘訣も伝授。“本当の美味しい”がわかる【五感力】が身に付きます。

アドバンスコースまで修了されると、『食べながらセラピー®認定講師』として資格が付与され、ご自身でお教室やワークショップの開講、カフェオープン、またさらにレストランへのメニュー提供など、幅広く活躍できるようになります。

● Basic コース (3日間)

ベーシックコースでは、「食」に関して学びながら、『感じるココロ』を引き出し、ご自身のカラダとココロのバランスを心地よく整えられるようにしていきます。季節や症状などのテーマごとに、「食」でバランスを取る方法、「ココロ」を癒す方法、「カラダのメンテナンス」の仕方を学びます。

五感力を高めながら調理する『食べながらセラピー®』を身に付け、より積極的に食事の栄養やその効果をココロとカラダに浸透させていく方法がわかります。

心身ともますます 健康で幸せになるためのトータルケアコースです。

この講座を修了すると・・・

- ・季節や症状に合わせた食事が自分で作れるようになる
- ・「陰と陽」のバランスを学ぶことで、自然に即した体調管理ができるようになる
- ・体調やココロの状態に合わせて食材を選んで調理できるようになる
- ・毎日のスケジュールや状況に合わせて「食べ物」で気持ちの調整&コントロールができるようになる
- ・症状に合わせたココロとカラダのケアの仕方が学べる
- ・疲れたときのココロのケア、カラダの痛みの緩和を自分でできる
- ・周りの状況や環境に左右されることなく、自分のココロとカラダのバランスを上手にとり、ブレない自分でいられる
- ・「食べながらセラピー」が自分で実践できるようになる など

2016年度 開講スケジュール：

日程：9/17、18、24

*各日とも10：00～18：00（内容により前後することがあります）

講座費用：180,000円

*早割制度あり（通常180,000円⇒150,000円）

*講座費用は分割払いも可能です。お気軽にご相談ください。

【受講者の方の特典】

- *再受講制度あり。
- *お申込者全員にオーガニック野菜のプレゼント。
- *講座受講者の特典として、『食べながらセラピー』クッキングクラス、リトリートなどが優待価格で参加可能。
- *引き続き、アドバンスコースにお申込みいただくと受講料がお得になる制度あり。
- *講座修了のお祝いとしてラグジュアリーレストラン（またはホテル）でのお食事付。

《講座カリキュラム》

	【Food講義】&【食べながらセラピー】	【五感で感じるクッキング】
1日目	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめに ・リラックス呼吸法 <p>【Food(講義)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今のカラダ&感覚チェック ・食生活傾向分析【自分発見マトリックス】 ・ココロもカラダも幸せにする【Happy Living Food】とは？ ・マクロビオティックについて ・ローフードについて ・ベジタリアンの種類 ・グルテンフリーについて <ul style="list-style-type: none"> ・「食べながらセラピー」的バランス学(陰と陽について) ・男女が惹かれあうのにも理由があった？！ ・カラダの声を良く聞いて心地よく陰と陽のバランスをとる方法 ・体質、体調、気分からバランスをとる ・食べたものからバランスをとる ・「なりたい自分」へバランスをとる <p>【食べながらセラピーの効果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ぐるぐる思考」から「Happy脳」へ ・“感じるココロ”のままに心地よくバランスがとれる ・五感力UPの瞑想法 	<p>《視覚・聴覚・体感覚》</p> <p>玄米と白米の食べ比べ</p> <p>《体感覚》</p> <p>お味噌でバランスを整える「基本のお味噌汁」</p> <p>《視覚・嗅覚》</p> <p>玉ねぎの甘みを引き出す「ひじきの煮物」</p> <p>【今日の食べながらセラピー】</p> <p>クッキングの実習で感じたことをより深く味わい、必要な感覚を細胞に浸透させます。</p>
2日目	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックス呼吸法 <p>【Food(講義)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「五行説」で季節と自分のカラダの関係を知る ・「肝臓」をキレイにしてバランスをとる☆春の食事と調整方法 ・「肝」とココロの関係 <ul style="list-style-type: none"> ・「熱」を上手に発散☆夏の食事と調整 ・「心臓」とココロの関係 <ul style="list-style-type: none"> ・土用の心地よい過ごし方 ・「胃」とココロの関係 <ul style="list-style-type: none"> ・カラダの声を良く聞いて心地よくバランスをとる方法 	<p>《聴覚・体感覚・嗅覚》</p> <p>肝臓をゆるめてデトックス 「ごぼうの梅煮」</p> <p>《視覚・体感覚・嗅覚》</p> <p>自然に熱を発散させる 「スペイン風青菜炒め」</p> <p>《体感覚》</p> <p>疲れを癒す 「バルサミコドレッシング」</p> <p>《体感覚》</p> <p>カラダで小麦粉を感じてみる 「コーンミールブレッド」</p> <p>【今日の食べながらセラピー】</p> <p>クッキングの実習で感じたことをより深く味わい、必要な感覚を細胞に浸透させます。</p>
3日目	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックス呼吸法 <p>【Food(講義)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体をあたためて冬に備える☆秋の食事と調整 ・「肺」とココロの関係 <ul style="list-style-type: none"> ・カラダをあたためながら代謝を上げる☆冬の食事と調整 ・「腎」とココロの関係 <ul style="list-style-type: none"> ・カラダの声を良く聞いて心地よくバランスをとる方法 	<p>《聴覚・嗅覚》</p> <p>カラダをあたため強くする 「きんぴらごぼう」</p> <p>《体感覚・味覚》</p> <p>カラダのお掃除 「切干大根のサラダ」</p> <p>《視覚・体感覚・嗅覚・味覚》</p> <p>エネルギーUP 「根菜シチュー」</p> <p>《体感覚》</p> <p>カラダでグルテンフリーを感じてみる 「クランベリースコーン」</p> <p>【今日の食べながらセラピー】</p> <p>クッキングの実習で感じたことをより深く味わい、必要な感覚を細胞に浸透させます。</p> <p>○「食べながらセラピー」セルフヒーリング法の習得</p> <p>○感情地図</p>

● Advance（資格認定）コース（6日間）

ベーシックコースよりもさらに深く「食」に関する知識、ココロとカラダのバランスのとりに方について学び、ますます健康で幸せになるための「ココロとカラダ」について人に伝え、『愛を広げていく人になる』『サポートしていく人になる』ためのコースです。

『食べながらセラピー®』をご自身で開講できるようになるための必要な知識や技術をすべて盛り込んでいます。

講座修了後、すぐにご活躍いただけるように、あなただけのオリジナルレシピのつくり方、クライアントさんへのアドバイスの仕方、クッキングクラスやワークショップの開講の仕方、サロンのつくり方などが学べます。

イメージを広げながら、あなたの夢の実現に向けて必要な知識やメンテナンス等、トータルサポートもしていきます。

この講座を修了すると・・・

- ・『食べながらセラピー®』認定講師としてワークショップやクッキングクラスが開講できる
- ・『お料理教室』や『オーガニックカフェ』をオープンできる
- ・症状や体調に合わせたオリジナルのメニュー作りができるようになる
- ・「食事」「カラダのメンテナンス」「ココロのケア」というすべての観点から自分自身や周りの人をケアできるようになり、またそれを人に伝えていける。
- ・五感力がさらにUPして、さらに本来の自分を生きられるようになる
- ・「好き」を仕事にできる など

開講スケジュール： 2016年10月開講予定

講座費用： 370,000円

* ベーシックコースから継続してお申込みいただくと、割引の330,000円に

* 講座費用は分割払いも可能です。お気軽にご相談ください。

【受講者の方の特典】

- ・「食べながらセラピー®」クッキングクラスを3回まで無料受講
⇒さらに、ベーシッククラスから継続して受講されると3回が5回無料に
- ・【Happy Living Food 講座】を特別価格にて再受講できる
- ・「食べながらセラピー®」認定講師の方対象の各種ワークショップに参加できる
⇒「Food 写真の素敵な撮り方」、「幸せコミュニケーション研修」 など
- ・「食べながらセラピー®」を仕事にして活躍するためのコンサルが特別価格で受けられる
など

《講座カリキュラム》

	【カラダケア】	【Food】講義と実習	【食べながらセラピーのつくり方】
1日目	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめに ・リラックス呼吸 ・手のひらワーク ・内臓をキレイにするポーズとストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・陰陽五行でバランスをとる ・こんなときは？～アドバイスの実践～ ・ココロもカラダも幸せにする【Happy Living Food】 ・消化器系に効く食材とレシピ ・五感力をUPLしながらクッキングする ・こんなときは？～アドバイスの実践～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食べながらセラピー」の効果 ・「ぐるぐる思考」から「Happy脳」へ ・五感力UPの瞑想法 ・今日のポイント解説 ・自分ブランディング
2日目	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫力を高めるポーズとストレッチ ・カラダをあたためて腎臓を強化するポーズとストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・免疫力を高める食材とレシピ ・五感力をUPLしながらクッキングする ・こんなときは？～アドバイスの実践～ ・冷えを改善、甘い物の摂り過ぎに対応する食材とレシピ ・五感力をUPLしながらクッキングする ・こんなときは？～アドバイスの実践～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のポイント解説 ・オリジナルの空間を創る ・自分メンテナンスの仕方
3日目	<ul style="list-style-type: none"> ・美肌をつくるポーズとストレッチ ・ホルモンバランスを整える、子宮をキレイにするポーズとストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・美肌をつくる食材とレシピ ・五感力をUPLしながらクッキングする ・こんなときは？～アドバイスの実践～ ・女性のカラダ、ホルモンバランスを整える食材とレシピ ・五感力をUPLしながらクッキングする ・こんなときは？～アドバイスの実践～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のポイント解説 ・あなただけのクッキングクラスを開催するために ・あなただけのワークショップのつくり方 ・『食べながらセラピー』とほかのメニューを組み合わせる
4日目	<ul style="list-style-type: none"> ・カラダの内側からキレイになるポーズとストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・脂肪分を分解して内側からキレイになる食材とレシピ ・五感力をUPLしながらクッキングする ・こんなときは？～アドバイスの実践～ 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のポイント解説 ・オリジナルレシピの作り方 ・食材の集め方 ・おすすめ自然食料品店
5日目	<ul style="list-style-type: none"> ・ココロを整えるポーズとストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事でココロのバランスを整える ・気持ちを緩めるレシピ ・エネルギーを高めるレシピ 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日のポイント解説 ・あなたらしい『食べながらセラピー』をつくる(実践)
6日目	<ul style="list-style-type: none"> ・ココロを整えるポーズとストレッチ ・毎日に役立つカラダの動かし方 	<ul style="list-style-type: none"> (修了テスト) ・オリジナルレシピで『食べながらセラピー』クッキングクラスを開講する 	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめ ・修了式



Heart Warm Cafe

お問い合わせ：info@heartwarmcafe.com

HP：<http://heartwarmcafe.com/>

ブログ：<http://ameblo.jp/heartwarmcafe/>

《講師プロフィール》

中村 由美子

Heart Warm Cafe 主宰
『食べながらセラピー®』考案者

クシマクロビオティックス・
コンシェルジュ（2013年アワード受
賞）
ナチュラルフードコーディネーター
米粉マイスター
ジュニア野菜ソムリエ
ヨガインストラクター



1月11日生まれ。

両親と妹、4人家族の長女。

ホテルマンの父の仕事の関係で、小さいころから国内外でのホテル暮らしを経験。その生活の中で身に付けた「舌（味）」の感覚を生かし、様々な食事やスイーツをヘルシー&オーガニックな食材で“ホテルライク”に再現できる料理研究家として活躍中。キッチングッズを扱うメーカーや食品・飲料メーカーなど、企業ともタイアップして、レシピ開発を行う実績も持つ。

英語や海外生活が大好きで日本での大学卒業後、アメリカ・オレゴン州に留学。帰国後は、通信会社に就職。11年間勤務。

今でも1年に数回、アメリカに渡り、最新のオーガニックやスーパーフードについて学んでいる。

会社員時代に体調を崩し、病気を経験したことで、

「健康で幸せな生活を取り戻したい」とヨガやマクロビオティック、様々なセラピーを学び、自らのココロとカラダを癒す。

現在は、自分の経験や学んだことを生かして料理やヨガを伝える

「Heart Warm Cafe」を主宰し、多くの人をサポート。