

# “TAMBA” マクロビオテクス プログラム

先人達から学んだ、食を通して心と体を整える、「暮らしの学校」の勉強会です。

“丹波の地で、自然と地元の食を楽しみ、健康な体づくりをしましょう！”



(まこも)



西本 方さん

宇宙小家(そらこや)代表

★西本方さんは、全国を旅して日本の風土に根ざした「食養」の知恵を各地で伝えている。陰陽をベースとした「食」を学び、自然を体験し・心と体・自律神経を整え、人生を豊かにする体づくりを目指す。そんな生活学を實踐中。

★Facebook「宇宙小家」



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100068143998161>

プログラム 2023年 10月 7日(土) 9:00~16:00

集合場所 JR嵯峨野線 園部駅西口 9:00

★園部駅からの移動はEバイクで(車移動希望等の方は相談ください)

★里山の「宇宙小家」を訪ねて 9:30AM~2:00PM

【講座】西本方さん「食養」野草料理体験  
まこも料理体験(まこもは、縄文時代に主食として食べられた健康食です)

【昼食】西本方さんと参加者が作った料理を、一緒にいただきます。

★”茶道体験“/生身天満宮にて 14:30~15:30  
生身天満宮で正式参拝と、お茶(抹茶)・和菓子

解散場所 JR園部駅西口 16:00

参加費

Eバイク使用時 : 8,400円

(車移動・バス移動・現地集合希望は、ご相談ください)

参加費内訳: 昼食、電動自転車代、旅行傷害保険、ガイド料等

申込み・お問い合わせ

募集人員: 10名

(一) 園部文化観光協会

Tel & Fax : 0771-62-0050

MAIL : sonobekanko@gmail.com

主催: 園部文化観光協会(旅行者: 西日本ツアーリスト)