



11.13  
THU



T's レストラン  
ソフィアウッズ・インスティテュート  
「ホリスティック美女講座」

心と体を癒す食事  
- エディブル・レメデイズ -

冷えをとって免疫力アップ  
ディナー & トーク



お申込み先:

<http://www.sophiawoodsinstitute.com/workshop/index.html>

“Edible Remedies” - 心と体を癒す食事

医食同源

体や心の不調を癒す食事をエディブル・レメデイズ(食べられる薬)と呼びます。

万病の素となる冷えをとって、免疫力をアップさせる食事とライフスタイルについて、  
美味しいお料理を楽しみながら、  
米国代替医療協会 公認ホリスティック・ヘルスコーチから学ぶ、  
体験型ワークショップです。

お食事は、動物性食品をいっさい使用せずに、ホリスティック・ヘルスコーチの提案の下、  
大地の恵みを受けたお野菜ばかりを使用し、  
今回のワークショップのために T's レストランが 創ったオリジナルのメニューです。

- 【開催日】 2014年11月13日(木)  
【開催時間】 19:30 - 21:00  
【場所】 T's レストラン  
目黒区自由が丘2-9-6 Luz自由が丘 B1F  
【料金】 ホリスティック・ヘルスコーチ提案の  
T's レストラン オリジナルメニュー  
ディナー・コース付き  
お一人様 **¥3,800(税込)**  
※10月31日までにお申込み: ¥3,600

◇主催◇  
ソフィアウッズ・インスティテュート  
食を通じ健康で幸せな人生が得られるようホリスティックヘルスコーチングを提供しています。

◇講師◇  
森 智世(もりちせ)  
・ソフィアウッズ・インスティテュート代表  
・米国代替医療協会 公認ホリスティックヘルスコーチ  
・国際ヘルスコーチ協会登録ヘルスコーチ  
・厚生労働省スマートライフプロジェクト・メンバー  
・経営学修士(MBA)  
・日経ウーマンオンラインで『ホリスティック美女講座』連載中

