

Raw food cooking class

スピリチュアリティ、バイブレーション、意識を高めるということで世界のヨギー、ヨギーニが注目するローリビングフード。素材の持つ酵素を生きたままで、太陽の、大地の、果ては宇宙のエネルギー、プラナをそのまま最大限に身体に取り入れる食事法。身体にも地球にも優しいライフスタイル。フレッシュなフルーツ、野菜、スプラウト、ナッツ&シード、スプラウト（発芽）させた穀物をたくさん使うローフードのメリットとして、

身体をアルカリ性に保つ

身体のデिटックスになる

ビタミン、ミネラル、酵素を無駄なく取り入れられる

・・・等、身体にとっていいことがいっぱい。

クラスでは

ローフードの魅力とその栄養学、ローフードの基本となるテクニックを学び、普段の生活にも取り入れられる簡単なメニューを一緒に作ります。

日程

A 9月20日（日）16：00～18：00

B 9月26日（土）16：00～18：00

C 9月27日（日）16：00～18：00（残席僅かです）

メニュー

A ,B 日程

☆ディハイドレーターがなくても出来るグルメローリビングフード

- ・ズッキーニラザニア (トマトソース+カシューチーズ+バジルペスト)
- ・ガーデンサラダ&ドレッシング with スプラト
- ・ハモス with ベジスティック
- ・ローデザートを試食付

C 日程

☆チョコホリックのためのスイーツ&ブレックファースト

～スーパー身体にいいローチョコレートとスーパーフードの栄養について～

- ・ベーシックローチョコレート
ブリスボール with スーパーフード
- ・グリーンスムージー&カカオスムージーwith ナッツミルク
- ・ミント&チョコマーブルチーズケーキ



※メニューは材料調達の都合などにより若干変更される場合がございます。

参加費 1 回 4,500 円

定員 1 回につき 10 名

お申し込み

お名前 お電話番号 メールアドレス 参加希望日程を明記の上
n211t@yahoo.co.jp 武井までご連絡下さい。

(先着順とさせて頂き 定員になり次第締め切らせて頂きます。
少人数制の為 出来るだけキャンセルの無い様をお願い致します。
当日キャンセルの場合 料金の50%を徴収させて頂きます。)

講師

Sayuri Tanaka

ローフード、ヴィーガン、ヴェジタリアンシェフ。

東京のヴィーガンカフェ ピュアカフェでの

経験をベースに インド、オーストラリア、バリ等

様々な国のリトリートセンターでシェフとして活躍中。

現在の拠点は インド ゴアにあるパープルバレーヨガリトリート。

ここではヘッドシェフとして ヨギー、ヨギーニの為にメニュー考案調理を担当しています。

パープルバレーヨガリトリート：www.yogagoa.com



会場

あんじんビル2階 **さする庵** (マイルドスクエア)

〒530-0043 大阪市北区天満 4-16-5

<http://www.mild-square.com>



J R東西線 「大阪天満宮」下車徒歩2分
地下鉄谷町線・堺筋線「南森町」下車徒歩4分
あんじんビルの旗がはためている黄色い建物です