

【スタッフ紹介】

メイン講師：永井邑なか(ながいみなか)



小学生の頃に母親を通してマクロビオティックと出逢う。高校生の時に肉食をやめ、2000年長女妊娠を機に完全穀物菜食に。2004年長男、2007年次男自宅出産。2005年にマクロビオティックスクール「ラ・コシナ・デ・ミナカ」を開講。現在は、山梨県小淵沢在住。一時在住したハワイ島、カルフォルニアでもマクロビオティックを伝える。2005年以来国内外で2,000人以上を指導。一万年後の世界平和実現を夢見ながら、次世代に繋げる為の愉快的な人生歩み中。幅広い視野での分かりやすい講義が好評。

大森英櫻の医学講座修了・大森一慧のクッキング師範科修了

KI、KIJ 認定クシマクロビオティックインターナショナルインストラクター

松本塾師範修了・望診法指導士、レイキマスター

<http://cocina-minaka.com/>

主催者：田中小百合 (たなかさゆり)



約12年カナダと日本のレストラン、カフェ、シニアホーム、クリニック、リトリートセンターなどで調理経験後、現在、ケータリング、料理サポート、講演、個人相談、クッキングクラスなど、心と体に優しいライフスタイルを提案し、ご縁ある人のサポートをして活動中。マクロビオティック歴11年、リマ・クッキングスクール師範科修了

Sayuri's Happy Seed Sharing

[Facebook](https://www.facebook.com/SayuriHSS) : <https://www.facebook.com/SayuriHSS>

[Instagram](https://www.instagram.com/sayuri_s_happy_seed_sharing/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D) : https://www.instagram.com/sayuri_s_happy_seed_sharing/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D

<https://www.youtube.com/@SayurisMacrobiotics/playlists>