

7.5  
SAT



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」  
心と体をひとつに結ぶ食事  
- マインド・ボディ・コネクション -  
ワークショップ  
(幸せホルモンを増やす おやつ付き)



※ボディ・エコロジー/Body Ecology®は、Donna Gates, M.edの登録商標です。今回、このワークショップでお話する許可を、ダナ・ゲイツ氏の事務所より特別にいただいています。なお、ソフィアウッズ・インスティテュートは、ダナ・ゲイツ氏より学んでおります。



お申込み先：  
<http://www.sophiawoodsinstitute.com/workshop/index.html>

“Authentic and Holistic Happiness” - 本物で丸のままの幸せ

それは、食から始まります。

私達が口にする食べものが、如何に体だけでなく、心の状態にも影響を与えているのか、ホリスティック栄養学とボディ・エコロジー®の考え方に沿って学びます。



- 幸せホルモンと免疫力の仕組み
- ボディ・エコロジー(体内生態学)とは
- 幸せホルモンと免疫力を増やす食事の仕方
- 幸せホルモンと免疫力を増やすライフスタイル
- 幸せ優位という考え方 - ホリスティック栄養学とはなど

【開催日】 2014年7月5日(土)  
【開催時間】 10:00 - 12:00  
【場所】 自然療法の国際総合学院 IMSI 内 2階  
東京都渋谷区神宮前4-13-17-A  
【料金】 お一人様 **¥3,500**  
(幸せホルモンを増やす おやつ付き)  
※6月10日までに申込み: ¥3,000



◇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

