

**酵素玄米（長岡式）** 一食分 240g/¥500

■ **酵素玄米とヨーガのお話 127.**

「生命への響き」完全食、酵素玄米。継ぎ広める姿に合掌。日本のお米と発酵の叡智に万歳🙏。

桜真っ盛りの季節です🌸今日はお花についての、ちょっとした質問。👉桜を食べるようになったのはいつ頃かなのでしょ。菊は重陽の節句にいただく風習が古くからあったけれど…

眺める花、そして、いただく花。

どちらも、命を受け取るかたちなのかもしれません。

ヨーガでは、身体の内側も花で表されます。チャクラは蓮の花。咲くというより、静かにひらき、めぐるもの。そして、常にひらいているのがサハスラーラの、千の花弁。さて、今日はどちらを味わいましょう🌸

ナ～ム🙏 もぐもぐ

炊飯：早野 智子 Tel080-5464-1050

小豆：北海道産 / 玄米：岩手紫波早野家産