

「**身体**が喜ぶお手当て」と「**脳**が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**
おんじゃく
塩温石 & 砂温石の比較体験と健康お話し会 + 足半体験会 あしな

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホッコリ温まること**」
それを簡単に実践できる方法が「温石」です。今回は2つの温石法を比較体験して頂きます。
温石(おんじゃく)法とは…温めた塩や砂の力で身体を芯から温めると共に、**身体**の**排出力**を促すお手当て法です。温かさが穏やかなので**小さなお子様のお手当て法**としても有効です。方法は、塩や砂(400g 子供なら 200g)を鍋などに入れて中火で2~3分炒り、目の細かいガーゼ生地に乘せて口を縛り、包んだタオルで熱さを調整します。腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際に患部に当てます(ぬるくなれば1分ほど温め直せば直ぐに使えますし、日々のお手当法としても有効です)。

因みに…塩は焼くと陽性が**極陽性**になり、陰に偏った冷えから来る痛みにはとても有効です。この塩は、熱の持続性が悪くなるまで数日繰り返して(6~8回位が目安)使えますので経済的なお手当てです。

また、砂は「伊勢二見浦」から採取してきた黒砂で、砂の場合は塩と違って「半永久的」に使えますし、お手当て後の後片付けも楽なので、自然療法初心者や、忙しくてお手当てをサボりがちな方にお勧めです!

今回のワークショップでは、**ピロ葉**や**砂枕**を併用してのお手当法もご紹介します。

因みに…お話し会の内容は…**体の正しい使い方・ストレスに負けない心の持ち方、正しい吸収法や排出がUPする食事の摂り方…等々…世間一般の理論とは少し違う角度からの色々なお話し**をさせていただきます(考え・知識の幅が少し広がるだけで、身体を感じ方や症状が変わります!)

勿論、肩こり・腰痛・冷え症・アレルギー…など症状別の対応策を教える欲しい!と言った、**個別の健康改善アドバイス**もしますので、**沢山質問を抱えて来て下さい**。

また、当院オリジナルの「**手づくり足半**」を使っての「**正しい立ち座り・靴の履き方&歩き方指導**」を行い、会の終わりには「**足半の即売会**」も開催予定です(1足3,000円)。足指の状態が変われば、痛みやコリの軽減は勿論、**冷え・便秘・精神安定**と身体は必ず変化してくれます!

開催日時 ご希望の日時で、約60~120分の時間で開催します

2時間開催の場合 15分 塩温石の説明と準備作業

25分 **塩温石体験** (丹田⇒肝臓⇒各自気持ち良い所…を温めてみましょう!)

15分 砂温石の説明と準備作業

25分 **砂温石体験** (丹田⇒肝臓⇒各自気持ち良い所…を温めてみましょう!)

25分 **足半の説明と正しい姿勢指導会**

15分 質問・相談タイム

開催場所 4名以上の参加者があればどこでも**出張開催**も致します(出張費は要交渉)
※2~4名の参加者なら、当院でのイベント開催も可能ですのでご相談下さい

参加費 お一人1,000円(会で使った塩温石・砂温石のお土産付き)

他のワークショップ企画(枇杷葉エキス作り、**枇杷葉温灸体験**、**薬草の足浴とお話し会**、砂浴体験会、**スラックライン体験**、足半&砂枕作り教室 など)の開催相談の連絡もお待ちしております

自然治癒力を促す整心&整体 **こじまカイロ施術院** / 小島宏和
TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com
施術院のHPは…「**こじまカイロ**」でご検索を!