

「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 あしなが
砂温石体験 と足半体験しながら心とカラダにイイお話会

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホッカリと温まる**」こと
それを誰でも簡単に実践できるのが**温石法**で、今回は「砂温石」というお手当てをご紹介します

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＝弱った臓器を温めると共に、**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。
やり方は、塩や砂を中火で3分程炒り、さらし布に乗せて口を縛り、タオルで熱さを調整するだけ。
腹痛・下痢・冷え・腰痛・急性食傷などの際に患部に当てると有効です。

今回用意した砂は**伊勢二見浦**から採取したきめの細かい黒砂です。砂は有効期限無く使える事と、お手当て後の後片付けが楽なので、自然療法初心者や、忙しくお手当てをサボりがちな方にお勧めです！

また、このようなお手当て法だけでは改善の効果が現れ辛い方は、今の体のバランスが崩れている可能性が大きいので、そのバランス改善も並行して実践して頂いた方が、早い症状回復が見込めます。

そこで当院オリジナルの半分サイズの履物「**手作り足半**」を使っての「**正しい立ち座り・靴の履き方&歩き方指導**」を行います。足半を履くと一瞬で足指の状態が変わり出して、痛みやコリなどの症状軽減は勿論、冷え・便秘・精神安定…と身体は面白いほどその場で変化してくれます！

加えて、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力が上がる食事法…など世間一般の健康改善理論とは全く違う、心と体に良いちょっとイイお話も色々致します。

是非一度、砂温石と足半を介して、体の不思議を感じに来て下さい！

開催日&定員 10月26日(水曜日) 午前10時～12時半 **定員8名**

開催場所 **旬彩いかわ** (左京区一乗寺野田町11 清光ハウス1F)
北大路白川通上ル2筋目、Mcの交差点を東へ、1筋越えた右手 ※駐車場はございません

参加費 お一人 2,000円(お手当てに使った「砂温石」のお土産付き)
※参加費のうち500円を**2017年東城百合子・京都講演会開催基金**として積立させていただきます

持参物 お手当用タオル1枚、砂温石の持ち帰り袋、筆記用具

行程 20分 砂温石の説明と砂を温める準備作業
50分 **砂温石体験** (丹田⇒肝臓⇒各自気持ち良い所…を順に温めてみましょう！)
※塩温石との比較や、**ビワ葉**や**ヨモギ**を併用するお手当て法もご紹介します
50分 **足半の体験会と正しい姿勢指導などの健康お話会**
20分 お茶を頂きながら…質問・相談タイム 美味しいお茶とお茶菓子にもご期待を！

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの締切日は10/24です)

「〇〇より 10月26日 砂温石&足半WS・参加希望」と言うタイトルで、**必ずメールでご予約下さい**
その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい
※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

自然治癒力を促す整心&整体 **こじまカイロ施術院**(HPIは「**こじまカイロ**」で検索) / **小島宏和**
毎月違うWSを開催予定よりは是非ご参加下さい！ TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com