

「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

ミニ砂枕と玄米味噌クッキー制作と心とカラダにイイお話会

砂の力を利用したデトックス「砂浴」が出来ない季節に使う、砂枕の小型版「目元用の砂枕」。一物全体の食材をぎゅ〜っと詰め込んだ当院オリジナルの手作り食品、絶対に良く噛んで味わってしまう「玄米味噌クッキー」・・・これら2つを作り、実際に使い、食べてみる企画です。

砂枕は…日本では「フグに当たった人」を土の中に埋め、毒を出しをして助ける方法がありました。この土の**毒素排出効果**に加え、**温熱効果**で**代謝力向上**を狙ったのが、夏に砂浜に埋まって行う「砂浴」。その砂浴効果を一年中自宅で手軽に味わう事が出来るのが「砂枕」です。砂枕の使い方は、温めて体の気になる所に当てるだけ。今回制作する小型版でも十分に毒出し&整体効果は期待できます。

玄米味噌クッキーは…これも当院のオリジナル品で、今の日本の農産物では不足しがちな、**濃い命の食材からの基礎栄養補給**を目的としています。また入っている食材は「一物全体」のものばかりなので、噛みごたえが有るので必然的に「良く噛んで味わいながら食べてしまう」という事を狙ったクッキーです。材料となる食材はどれも常温で「腐るもの」ではありませんし、水を一切使っていませんので長期保存も可能です。朝食代わりや、小腹が減った時などにお勧めです。

このように、世間の健康改善理論とは少し違う角度からの健康向上に繋がる実践法や色々なお話を、実際に自分の手で丁寧に作る「手作りの良さ」と共に体感して頂ければと思います。

開催日&定員 11月23日(水・祝) 午前10時~12時 募集定員 **8名限定**

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 3,000円 (自分で作ったミニ砂枕&玄米クッキーはお持ち帰り頂きます)
※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頂きます

持参物 ※有ればご持参下さい デジタル秤、麺棒、縫製道具(針・糸・糸切ハサミ)

行程 20分 今日の作業の流れの説明と準備
40分 **玄米味噌クッキーの制作**
材料の計量、材料を砕いて混ぜ、成形まで(焼き作業は砂枕作りの最中にします)
40分 **目元用砂枕の制作**
手縫いの縫製作業をして頂きます(砂が漏れないように細かく縫いましょう)
※作業が完成した方から、実際に寝て目元に当てる「試着」をしてみましょう!
20分 玄米味噌クッキーの試食をしながら、質問・相談タイム

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの締切日は11/20です)

「〇〇より11月23日 砂枕&玄米クッキーWS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい その際に、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、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