

「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**の芯からホッコリと温まる」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。方法は、塩や砂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。今回用意した砂は「伊勢二見浦」から採取してきた黒砂で、砂は有効期限無くに使える事と、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超お勧めです！

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草履のような履物「**手作り足半**」を使つての「**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！因みにご希望があればその場で販売（1足3,000円）もさせていただきます。

このように、足半を用いた心と身体**のバランス改善**を話の糸口として、その後も**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UPする食事の摂り方**…など、世間一般の健康改善理論とは少し違う角度からの色々なお話をさせていただきます。

貴方の考えや知識の幅がほんの少し広がるだけで、症状の感じ方や改善状態が変わります！是非一度、砂温石と足半を介して、体の不思議と貴方の体の秘めた力を体感しに来て下さい！

開催日&定員 5月17日（火曜日）午前10時～12時（申込締切日5/15） **5名限定**

開催場所 Honey Ant（上京区鳳瑞町242-3 丸太町七本松より北へ約500m徒歩7分）

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

行程 20分 砂温石の説明と砂を温める準備作業
40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
40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 質問・相談タイム

ワークショップ参加登録方法

「5月17日砂温石体験会・参加希望」と言うタイトルで、メールでご予約下さい（hiroba25@hotmail.com）
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、必ずお電話下さい（TEL 090-8190-9530）

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
施術院のHPは…「**こじまカイロ**」でご検索を！