

「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 あしなか  
**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・・・「**身体のコ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

夏の砂浴シーズン前に、自宅で簡単に出来る**砂のお手当**てを是非覚えてみませんか？  
**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**法としても有効です。  
やり方は、塩や砂を中火で2～3分炒り、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！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。

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** 6月18日（土曜日）午前10時半～13時（申込締切日6/15）**定員8名**

**開催場所** 出町うさぎ 左京区田中下柳町1-1 2（出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい）

**参加費** 一人 1,500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  
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  
40分 **足半の体験会と正しい姿勢指導などの健康お話会**  
30分 お茶とお菓子を食べながら…**質問・相談タイム**

**予約方法** 下記のホットメール宛に「**6月18日の砂温石のワークショップ参加希望**」と言うタイトルでメールをして下さい。その際に、**お名前**（複数名の場合は全員の名前）、**携帯の連絡先**（電話とメールアドレス）、をお知らせ下さい。  
折り返し3日以内にご返信します（返信が無い場合は電話でお問い合わせ下さい）

こじまカイロ施術院（HPは「**こじまカイロ**」で検索下さい）／ 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](mailto:hiroba25@hotmail.com)