

「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**

蒟蒻(コンニャク)作りとお手当てコンニャク湿布体験

身体が健康の為に求めているのは・・・「**身体の芯からホックリ温まること**」
それを簡単に実践できるのが**蒟蒻(コンニャク)湿布!** 今回は蒟蒻の**生芋**をすり下ろす作業から
行い、茹でたての蒟蒻で**お手当て**体験を行い、最後は蒟蒻の**試食&お持ち帰り**もして頂きます。

コンニャク湿布とは… 蒟蒻2丁を沸騰したお湯で茹でた後、タオルで包み、最初に上向きで肝臓と丹田
を温め、その後は、背中面の腎臓を同様に温める・・・と言う、実にシンプルな温熱法です。

蒟蒻湿布がよく効くのは、蒟蒻が熱をしっかりと抱き込み、その熱が臓器の中まで浸透して弱った細胞を活気
づけてくれるからです。 また、蒟蒻にはゴミや異物などを吸着する性質があるので、体の毒素を吸い取る力に
も優れています。 体の浄化槽である肝臓と腎臓を温め、リンパ液の循環や胆汁の働きを助ける膵臓を冷すこと
で、体内に溜まった毒素や老廃物が流れ出して新陳代謝が活発になり、全身が生き生きと蘇えます。

蒟蒻作りの待ち時間は、「健康に関する健康お話・相談」をさせて頂き、自然療法(食養・お手当)
を実践する上で重要となる「心の持ち方」のレクチャー等も併せてお話します。 考え方・知識の幅、
物事の捉え方がほんの少し変わるだけで身体を感じ方や症状が劇的に変わりますよ!

今回のコンニャク芋は、主催者が三重県名張市の赤目自然農園にて無肥料・無農薬の**完全自然農**で
育てたコンニャクを使用します。 他の畑で育ったコンニャクとは一味違うワイルド?なコンニャク
を是非とも味わって食べ、お手当てもじっくり体感して下さい。

開催日&定員 3月30日(金曜日) 午前10時半～13時半 定員**5名限定**

開催場所 **出町うさぎ** 左京区田中下柳町1-12 (出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい)
※WS後に**出町うさぎ**さんでランチを食べられる方は、WS予約時に「**ランチ希望**」とメールに追記して下さい

参加費 一人 2,500円(食べる蒟蒻1丁、お手当て蒟蒻1丁のお土産付き)
※参加費のうち500円を**自然療法イベント運営基金**として積立させて頂きます

持参物 タオル3枚・蒟蒻持ち帰り用の袋 or タップ2つ、ゴム手袋・ゴムへら・おろし金

行程 20分 説明の後、計量、おろし金でコンニャクをすって水と混ぜる
40分 凝固の為に放置 待ち時間に **健康お話会①**
20分 10分連続混ぜ混ぜタイム ⇒ 凝固剤投入 ⇒ 型入れ形成
40分 **こんにゃく**を茹でる～アク抜き～ 待ち時間に **健康お話会②**
40分 **こんにゃく湿布体験**(横に寝た姿勢でお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう!)
20分 できたてコンニャクの**試食・質疑応答** ~以上で約3時間~

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は3/28です)

「**〇〇より 3月30日 コンニャク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、名前(複数名の場合は全員の名前)、住所、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 二条こじま施術院(HPIは「**こじまカイロ**」で検索) / 小島宏和
TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com