

2020年6月に五来純氏の自然療法講演会開催に向けて

「体が喜ぶ食・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**

ビワ葉温灸&温石体験とビワ葉エキス作り体験会

身体をホンモノの健康に導く為には・・・**身体の芯からホッカリ温めてあげる**こと
それを簡単に実践できる自然療法のお手当の1つ「**ビワ葉温灸**」を今回は体験して頂きます

ビワ葉温灸は・・・棒もぐさの熱を利用してビワ葉の効能を身体の内芯まで届かせるお手当て法です。固定タイプの温灸と違って、気持ち良い場所に好きな時間だけお手当てが出来るのがメリットです。

もぐさの温灸熱を加えながら血行を促すと、ビワ葉の薬効成分アミグダリン（ビタミンB17の元）が細胞内まで浸透し、炎症やガン細胞も治す力を発揮し、酸性血液を健康体の弱アルカリ性の血液に浄化してくれます。

今回は正式なビワ葉温灸の他に、一人でも簡単に実践できる簡易版の「**ビワ葉温石**」も体感して頂きます

後半は「**ビワ葉エキス作り**」を行います。アルコールで漬けたエキスは半永久的に使い、年月を経たエキスほど効能がUPするのが特徴です。ビワは痛みや炎症を抑える効果があるので、エキスは火傷傷、腰痛、肩こり、ねんざ、湿疹、あせも、かゆみ、水虫などに有効で、化粧品の代わりに使えます。

（今回は500mlのガラス瓶に仕込んでお持ち帰り頂きます） お子様用の煮出し液についても説明します。

何となく自然療法のお手当では準備などが面倒で続けるのが億劫・・・と言うあなたへ！
実際に指導を受けてコツをつかめば、そのお手当の気持ち良さが更に体感できます。すると・・・
自己流でしていた時以上の効果が現れるので、お手当てを日常的に実践したくなる体質に変わります！

整体師をしながら自然療法も指導しています私“こじま施術院”が開催する当ワークショップにご参加して頂ければ、本やネットの情報だけでは判り辛い、自然療法のお手当を実践する上での心構えとコツをお教えしますので、皆様の心身の健やかさと康らかさの向上に繋げて頂けると思います。

開催日時	10月7日(月) 10時～12時	※11/8(金)にも同内容で開催します
募集定員	2～8名限定	※二名以上の参加で当WSは催行します
開催場所	夢窓幼稚園 2階すみれの部屋 京都市右京区常盤窪町1-16 京福電車・常盤駅より徒歩3分	※正面より園に入り、左手奥から2階へお上がり下さい
		※自転車やバイクでの来園はOKですが、お車での来園はご遠慮下さい
参加費	1,000円	※参加費のうち500円は五来純氏の 自然療法講演会開催基金 として活用します
持参物	タオル1枚と筆記用具	ガラス瓶を持ち帰る用の袋+温石の持ち帰り用ビニール袋

行程	10時	ご挨拶 東城百合子先生と自然療法(食養・お手当て)についてのお話
	10時半	ビワ葉温灸の体験
	11時	ビワ葉温石の体験
	11時半	ビワ葉エキス作り・質疑応答の時間 (講演会開催の告知を少しさせて頂きます)
	12時	WS終了 (希望者のみWS後に「足半試着体験会」を開催します<購入可能>)

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みは各開催日の2日前までをお願いします)

「OOより 10/2 ビワ葉WS 参加希望」と言う件名タイトルで、下記メール宛にご予約下さい

メール本文には、お名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお知らせ下さい

※もしメールを送信されて3日過ぎても返信が無い際には、電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「こじま施術」で検索下さい) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ☒ hiroba25@hotmail.com

※12月・1月は蒟蒻作り・蒟蒻湿布のWSを開催予定(※園へのWSについての問い合わせ等はご遠慮下さい)