

「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**

あしなか おんじゃく あしすなよく  
**こじま施術院 DE お手当て体験会 足半・小石の温石・足砂浴**

当院でしか味わえない「体を簡単に整える3つの方法」を体感して頂くお得な会です

江戸時代まで農作業履きとして日本で使用されていた「足半」の室内履き版

面倒なお手当てを**超簡単かつ短時間で**、しかも**気持ち良さ抜群の「小石の温石」**

そして **砂に埋もれて体の毒素を出す「砂浴」の足裏限定バージョン「足砂浴」**です

**足半(あしなか)**は、現代人が出来なくなってしまった「無意識に踏ん張って立つ事」が出来るようになる便利な履物で、履くと正しい立ち方になり骨格バランスが変わり、自ずと痛みやコリなどの症状が瞬時に軽減され、結果として冷え・便秘・精神安定…などの症状の改善に役立ちます！

食事療法やお手当てを実践しても症状の改善効果が現れ辛い方は、骨格バランスが崩れている可能性が高いので、足半を履いての骨格改善を並行して実践して頂いた方が、早い改善効果が見込めます。

今回は当院オリジナルの**手作り足半**を実際に履いて体験して頂く事で、**正しい立ち方、座り方、歩き方、靴の履き方**を納得して覚えて頂きます。 **※足半はその場で購入可能。足半制作教室WSも毎月開催し**

**温石(おんじゃく)**は、温めた塩や砂の力で身体を芯(臓器)からじっくり温めると共に、身体の排出力を促すお手当て法です。温かさが穏やかで長持ちするので、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し、小さなお子様の手当てにも安心して使って頂けます。

今回使用する小石の排毒効果は炒り直せば回復するので、有効期限無く使えて経済的！ またお手当ての準備や後片付けが楽なので、自然療法初心者やお手当をサボりがちな方にお勧めです！ そして、ピワ葉温灸や生姜湿布、薬草のお手当ても小石の温石はアレンジ可能です。

**足砂浴(あしすなよく)**は、夏に行う「砂浴」(温かい砂に埋まる事による温熱効果と砂の排毒効果で汗を出して症状を改善させる自然療法)が出来ない季節に「砂枕」等に頼らずに、簡単に砂に触れてリセットできる方法です。砂の上に足裏を乗せるだけでも体の余分な静電気が抜けて体調が整います。

今回はキメが細かく砂が肌にべとつかない「伊勢二見浦の黒砂」を使うので凄く気持ち良いですよ～！

\*\*\*

開催日&定員 3月18日(月曜日) 午前10時～12時 **定員3名**

開催場所 二条こじま施術院 (京都市中京区夷川西洞院下ル 地下鉄・烏丸御池駅より徒歩8分)

参加費・持参物 お一人 2,000円 タオル1枚

使用した「小石温石と足砂浴の砂」はお持ち帰り頂きますので、持ち帰り用の手提げ袋を持参下さい

※参加費のうち500円は**京都自然療法研究会活動資金**として積立させて頂きます

行程 40分 **足半の試着・体験会**と正しい姿勢指導などのお話  
20分 **小石の温石と足砂浴の説明** (基本的な自然療法のお手当ての注意点なども)  
40分 **小石の温石&足砂浴体験**  
20分 お茶を飲みつつ…質問タイム

**★ワークショップ参加登録方法★** (申込み締切は**3/16**です)

「〇〇より**3月18日お手当てWS参加希望**」と言うタイトルで、**下記メール宛にご予約下さい**

その際、名前、ご住所、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日過ぎても当方から返信が無い場合は、必ず**電話**でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (アクセス地図は、HP「**こじま施術院**」でご検索下さい) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ [hiroba25@hotmail.com](mailto:hiroba25@hotmail.com)