

「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**

3種の小石の温石体験と生姜&レモンの酵素液作り@フジタニ洋品店

自然療法の基本のお手当て3つは・・・「こんにゃく湿布」「びわ葉温灸」「生姜湿布」
難病や余命宣告をされて医者に見放された方が、この3つの基本のお手当てを、心を込めて丁寧に毎日行う事で、劇的に回復された方が多々居られます（勿論、併せて食養の実践なども必要です）
要は、肝臓・腎臓・丹田＝腸…の3か所を芯からじっくりと温めてあげる事が何よりも大切です！
ただ、通常これらのお手当ては「準備が大変」、「時間もお金もかかる」という事で躊躇しがちですね
そこで今回は、当院（こじま施術院）でアレンジを重ねた独自の方法「小石の温石」で、準備も簡単で手当も短時間で済む、**簡単版の「こんにゃく湿布・ビワ葉温灸・生姜湿布」**の3つを体験して頂きます

また今回は「生姜」が有るので、生姜とレモンを皮ごとすりおろして作る「**酵素液作り**」体験もして頂きます
（簡単に作れて、しかも美味しく、色々な食材の調味料としても使える、2つの酵素液を作って持ち帰って下さい）
そして最後は、皆で一緒にお店で美味しいランチを頂きます（ランチの際に、酵素液の試食もする予定）
またWSの後に（事前希望があった場合のみ）当院オリジナルの**足半**も試着体験して頂く時間を設けます（購入可）

東城百合子流の自然療法（食養・お手当）も指導する私“こじま施術院”が開催する当WSに参加して頂ければ、本やネット情報では判り辛い、自然療法を楽しく実践し、結果を残す為に大切な「心構えとコツ」をお伝えします

開催日時 12月3日（木曜日） 午前10時～14時 定員 **2～6名**
開催場所 フジタニ洋品店（いっせん焼きカフェ）（滋賀県大津市中央4丁目6-59）
JR大津駅より北へ徒歩10分800m、京阪島ノ関駅より南へ徒歩2分140m

参加費 2,000円（ランチ代を含む・小石温石お手当てグッズ一式のお土産付）
持参物 タオル2枚、酵素液のガラス瓶（225ml×2個）の持ち帰り用の袋、おろし金

行程 10-11時 お話の後、**生姜&レモン酵素液作り**（225mlのガラス瓶に果実約100gをすりおろし）
11-12時半 **小石温石**を使った簡易版の**コンニャク湿布・ビワ葉温灸・生姜湿布**体験
お手当の総合的な説明30分⇒3種の各お手当体験20分ずつで合計90分
準備は何と3分で完了！ お手当は畳に横になり、各自が気持ち良い所を温めて下さい
12時半 質疑応答（色々な補足のお話）・まとめ
13-14時 昼食タイム
お店特製の焼きそばと、主催者提供の佐藤初女さん風おむすび&味噌汁&糠漬で、
皆で美味しいお昼ご飯を 楽しく頂きましょう！
昼食&WS終了後の14時～14時半 **足半の試着体験と販売**（事前申込&自由参加制）

★ワークショップ参加登録方法★

（申込みの最終締切日は11/30です）

「〇〇より 12月3日 温石体験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**

その際に、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丸2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

二条こじま施術院（HPは「[こじま施術院](#)」で検索を） / 小島宏和

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

予告 フジタニ洋品店では 1月に「足半作り体験」、2月に「コンニャク作り&湿布体験」のワークショップを開催予定