

「**身体**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**

ヨモギづくしワークショップ@HoneyAnt

ヨモギオイル、ヨモギエキス(煮詰め&ホワイトリカー漬け)、ヨモギジェノベーゼ、ヨモギの温石手当て

今回は身近に有っても、有効に使えていない「ヨモギ」にスポットを当ててみました
一人でエキスなどを作るのは少し躊躇しますが、この機会に皆で一緒に楽しく作ってみましょう！
WSの最後は、Honey Ant さんの美味しいランチを一緒に楽しみましょう！（故に、ランチ代込のWSです）

ヨモギは整腸作用が大きく便秘の改善に効き、血液を浄化するので公害物質や老廃物の排出に良く、
また切り傷、腹痛、神経痛、リウマチ等の痛みを良くとり、冷え症、子宮出血、止血にも効果があります

ヨモギオイルは・・・土鍋に太白ゴマ油とヨモギを入れ、1時間かけて煮出して漉したもの

ヨモギ(煮詰め)エキスは・・・1時間かけてエキスを水で煮出したもの（糖尿病・高血圧・貧血などに）

ヨモギ(ホワイトリカー)エキスは・・・ヨモギを瓶漬けして約3週間で出来上がり、長期保存が出来るので、
常備薬としてお勧め（糖尿病、高血圧、貧血、胃腸病、歯槽膿漏、母乳の出の改善に効果が有ります）

ヨモギジェノベーゼは・・・バジルで作るジェノベーゼの応用編で、ヨモギとナッツとオリーブオイルと塩
のみで作るシンプルなソースです（苦みが好きな方はハマります！）

ヨモギの温石(お手当て)は・・・ヨモギと小石の温石法を合体させた当院オリジナルのお手当てです
温めた小石は体の芯から温められ、石の**毒素排出力**を利用した簡単に一人でできるお手当てです
火を使うお灸はちょっと面倒だし煙が家族に不評…と敬遠している方にはピッタリです！

花脊までの車で道の途中や、作業の合間、そしてお手当て体験中の「**色々なお話**」では…体の正しい使い方、
ストレスに負けない心の持ち方、楽な吸収法や排出がUPする食事の摂り方…など、世間一般の理論
とは少し違う色々なお話をします(思考の幅が少〜し広がるだけで身体の感じ方や症状が変わりますよ！)。

開催日時	6月30日(火曜日)	9時~15時	定員 3名限定
開催場所	HoneyAnt	(京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間)	※二条こじま施術院に集合し、車に同乗頂いて花脊へ移動(各自の車で現地集合や途中乗車も可)
参加費	5,000円	(Honey Ant さんのランチ代、交通費=京都市内からの車の送迎代金を含む 制作したヨモギエキスなどを小瓶に入れてのお土産付)	
持参物	ガラス瓶が入る持ち帰り袋、タオル、筆記用具		
行程	9時頃	二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合の後、主催者の車で現地へ移動	
	10:00	到着・荷物の搬入・下準備	
	10:30	ヨモギ〇〇 色々制作	
	12:00	小石の温石の説明と、 ヨモギ温石のお手当て体験	
	13:00	ランチタイム	
	14:00	WS終了 (車で京都市内まで送迎します。 当院には15時~半頃に到着予定)	

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は6/27です)

「〇〇より 6月30日 ヨモギづくし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

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

★各自で出来る範囲のコロナウィルス対策(マスクなど)をしてご参加下さい

またコロナウィルスの感染防止の行政指導が出た際は、イベントが急遽中止になるケースが有り☑

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