

「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・花脊

作るもの：よもぎ(ホワイトリカー)エキス、よもぎ水煮詰め液、よもぎジェノベーゼ、よもぎコンニャク
お手当て体験するもの：よもぎコンニャク湿布、よもぎの小石温石

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いきましょう！
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

よもぎ(ホワイトリカー)エキスは・・・ヨモギを焼酎漬けて約3週間で完成し、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）

よもぎ水煮出し液は・・・1時間以上かけてよもぎ水をトロトロに煮詰めたもの（糖尿病・高血圧・貧血に）

よもぎジェノベーゼは・・・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！）

よもぎコンニャク湿布は・・・よもぎをコンニャクに練り込み、これをコンニャク湿布のお手当てとして使
います（今回はこれを一から手作りし、お手当て体験と共に、ランチでよもぎコンニャクの試食も有り☑）

よもぎの小石温石は・・・よもぎと小石温石法を合体させた当院オリジナルのお手当てグッズです
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、一人でも簡単に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！

花脊までの車での道中や、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～し広がるだけで体の感じ方や症状が変わりますよ！）。

開催日時 4月12日（月曜日） 9時～15時 定員**3名限定**
開催場所 Honey Ant （京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間）
※二条こじま施術院などに集合し、車に同乗頂いて花脊へ移動（途中乗車・現地集合も可）
参加費 6,000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
エキスやコンニャクなどは全て持ち帰り＋乾燥ヨモギのお土産付）
持参物 ガラス瓶3個を持ち帰る手提げ袋、レジ袋3枚、タオル4～5枚、筆記用具

行程 9時前 二条こじま施術院(西洞院夷川下流)を車で出発 駅などで途中乗車の後、花脊へ
10:00 到着・荷物の搬入・下準備
10:30 よもぎ〇〇 色々制作
12:00 **よもぎ小石温石・よもぎコンニャク湿布のお手当て体験**
13:00 ランチタイム よもぎ入りコンニャクの試食も行い☑
14:00 WS終了 （車で京都市内の各自の適所まで送迎。 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4/9）

「〇〇より4/12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）／ 小島宏和

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