

「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**

ビワ葉と松葉のワークショップ @大津市・フジタニ洋品店

作るもの：ビワ葉エキス、松葉入りコンニャク、松葉酒(砂糖入り発酵水)、松葉水(松葉ジュース)

お手当て体験するもの：松葉入りコンニャク湿布(高温&人肌 Ver.)、ビワ葉の小石温石

お土産：乾燥したビワ葉(お茶や足湯などに)

今回は身近に有っても、宝の持ち腐れとなっている「ビワ葉と松葉」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、フジタニ洋品店の焼きそば主体のランチで一緒に楽しみましょう！(ランチ代込のWSです)

ビワ葉エキスは・・・ビワ葉を刻んでホワイトリカーに漬けたもので、炎症や痛みを抑えるのが得意な万能
エキスで、常備薬として持っておきたい1品です (225 ml ガラス瓶に仕込み予定)

松葉酒は・・・松葉を砂糖水に漬け込むだけで自然発酵したアルコール水で、毎日お猪口 1 杯程度飲む事で
血管が柔らかくなり高血圧・低血圧どちらにも効果が有ります (450ml ガラス瓶に仕込み予定)

松葉水は・・・松葉酒は発酵に時間がかかりますが、松葉水は松葉と水をミキサーにかけるだけで簡単に作れ、
また松葉は抗酸化作用が非常に高いので、体の様々な症状改善に役立ちます (ペットボトル1本制作)

松葉入りコンニャク湿布は・・・松葉水をコンニャクに練り込み、蒟蒻湿布のお手当てとして使います
今回は一から手作りし、普通の高温の蒟蒻湿布に加え、人肌でのお手当体験も (一人一丁制作)

ビワ葉の小石温石は・・・小石温石は当院オリジナルのお手当グッズで、今回はビワ葉も併用します
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！

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整体師としてのお話もします(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 6月19日(土曜日) 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 5,000円 (ランチ代込み) ※MY小石の温石を持参の方は参加費より500円引
制作したエキス類・手当てに使った蒟蒻・小石温石などは全て持ち帰り
持参物 ガラス瓶など持ち帰る手提げ袋、レジ袋2枚、タオル4~5枚、筆記用具

行程 10:00 今日の作業内容の説明など
10:30 色々と制作作業 ビワ葉エキス、松葉酒、松葉水、松葉入りコンニャク
12:00 **「松葉入りコンニャク湿布、ビワ葉の小石温石」のお手当体験**
13:00 ランチタイム
お店特製の焼きそばと、主催者育成の自然農のもち米入りご飯&味噌汁、そして色々な
発酵食をオカズにして、皆で美味しくお昼ご飯を頂きましょう！ **14時頃WS終了**

★ワークショップ参加登録方法★ (申込みの最終締切日は6/14)

「〇〇より6/19 ビワ葉と松葉の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

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 (HPIは「こじま施術」で検索) / 小島宏和

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