

「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**

野草茶色々飲み比べ&小石温石お手当て体験 WS @フジタニ洋品店

体が健康の為に求めている事は・・・「体の芯からホッカリ温め、思考停止させること」
それを実践する方法として、体の外側から温めるアイテムとしてお勧めなのが「小石の温石」
体の内側から温める一番簡単、かつ身近なモノで実践できるのが、「野草茶」です

小石の温石は、「思い立った時に直ぐに開始できて、面倒な後片付けの必要が無い」自然療法のお手当です
1つ持つておくだけで、半永久的に使えて、家族で使い回しもできますので、お財布にも優しいグッズです
(今回は、その時期に採取できる「野草」を一緒に用いての温石の手当を実践してみます)

野草茶は、文字通りに身近に生えている野草を採取・乾燥・焙じて、お茶として飲みむだけで健康増進に役立てられるので、こちらも非常に簡単に始められてお金もかからない健康法です

今回は比較的簡単に生活圏で採取ができる野草くびワ、松、ヨモギ、ドクダミ、くず、セイタカアワダチソウ、ニラ、ケツメイシ>8種の葉をその場でお茶に加工し、味比べをします ※採取の都合上一部用意出来ない可能性も有

東城百合子流の自然療法(食養・お手当て)も指導をする私“こじま施術院”が開催する当WSに参加して頂ければ、本やネットの情報だけでは判り辛い自然療法を実践する上での心構えやコツをお教えします

日々楽しく自然療法を実践する参考になれば幸いです。 またWS後は**美味しいランチタイムも有り**

開催日時 2023年1月28日(土) 午前10時~14時半 定員 **2~5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 3,500円(ランチ代を含む・小石温石の土産付) ※MY温石持参の方は500円引

持参物 タオル、ポリ袋など(野草茶の茶葉の持ち帰り用)、筆記用具

行程 10時 **野草茶作り** (8種類のお茶を実際にその場で作り、味見をします)
12時 **小石の温石体験** (畳に横になり各自でお腹など気持ちの良い所を温めてみましょう!)
※タオルは温度調節用に使用します

13時 昼食タイム

お店特製の焼きそばと、主催者提供のご飯&味噌汁&糠漬などの発酵食品色々を提供
皆でワイワイ美味しいお昼ご飯を頂きつつ、健康に関する質問があればお伺いします

14時半 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1/25です)

「〇〇より 1/28 野草茶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(HPIは「こじま施術院」で検索を) / 小島宏和

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

フジタニ洋品店さんで開催して欲しいWSがもし有れば、遠慮なくリクエストして下さい