

「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**

野草エキス作り と 小石の温石体験会 @HoneyAnt (ランチ付)

虫刺され、肌荒れ、口内炎、歯の痛み等の症状が出た際、自然療法では先ず**ビワ葉エキス**を試します
ビワ葉エキスが合わない時は、**ヨモギやスギナのエキス**を付けると、いずれかが効く事が大半です
このようなエキスを常備薬として持っている则安心で、何かと便利で

野草の恵みを、ホワイトリカーに漬けて簡単に作れる「野草エキス作り」をしてみませんか？

アルコールで漬けた各エキスは**半永久的**に使い、**年月を経たエキスほど効能がUP**します

ビワ葉 痛みや炎症を抑える効果があり、火傷、腰痛、肩こり、ねんざ、湿疹、あせも等にも効果有

ヨモギ 絞り汁は、虫刺され、切り傷、かぶれ、火傷などに使用され、飲用では浄血・排毒作用が有

スギナ 抗炎症・収れん（止血、鎮痛、防腐効果）などの薬理作用の他、皮膚の代謝促進効果も有

※スギナの生育具合によっては、**松葉エキス作りに変更**する事も有る旨、事前にご了承下さい

また今回は、ビワ葉やスギナをお茶として飲み、ヨモギをオリーブ油に漬けた「ジェノベーゼ」の作り方も紹介し、実際に試食して頂きますので、野草は余すところなく使える…という事もご体感下さい

WS後半は、当院独自のお手当「**小石の温石**」の体験も行い☑ 石の熱の力で野草の効能を体の芯まで届ける事が超手軽に実践できるので、日々の体調リセット法としてご活用下さい

開催日時 4月25日(火曜日) 9時~16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)
※二条こじま施術院から花脊迄の道中の最寄り駅などで、車に同乗頂き移動(各自の車で現地集合も可)

参加費 6,000円(市内からの送迎費&ランチ代込・3種のエキス&小石温石は持ち帰り)
※MY小石温石を持参の方は、参加費500円引

持参物 タオル2枚、225ml ガラス瓶×3個分の持ち帰り用の袋(瓶は主催者が用意し☑)

行程 9時前 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車も可)
10時 HoneyAnt 到着
10-12時 **野草エキス作り** ビワ葉、ヨモギ、スギナの3種
※ビワ葉・スギナ⇒お茶、ヨモギ⇒ジェノベーゼ…の作り方も紹介し、試食
12-13時 **ビワ葉を使った、小石の温石体験**
肌に直接温石を当てた方が効果が有るので、お腹等を出せる服装でお越し下さい
13-14時 **ランチタイム** HoenyAntさんの美味しい玄米菜食ランチを頂きます
14時半 HoneyAnt 出発 車で京都市内へ(途中下車可) 当院には16時頃に到着予定

★ワークショップ参加方法★ (申込み最終締切日は4/22)

「〇〇より4/25 **野草エキスWS 参加希望**」と言うタイトルで、下記メール宛に予約下さい

メールの際に、名前、住所、携帯の電話番号…をお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、電話で問い合わせ下さい

二条こじま施術院 (HPは「[こじま施術](#)」でご検索を) / 小島宏和

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