

「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**

玄米スープ作り体験&米ぬかでお手当て & プチ健康お話会

玄米には栄養源として体に滋養をく与える<>という働きと、体内の不要なものをく排泄する<>という正反対の働きがあります。特に玄米をよく炒ってスープにして摂取すると、排泄と解毒の働きを格段に高めて免疫力を上げることもできます。

玄米を炒る作業は正直とても手間がかかりますが、心を込めて丁寧に作ると真心と自然の気が入り、これが弱った細胞の力となって吸収され、肝臓・腎臓の力となって全身の細胞を活気づけます。

一人で作るのは最初は少し躊躇しますが、この機会に皆で一緒に楽しく作り、この玄米の素晴らしい力を体感し、いざという時の為に備えられるようにしましょう！

玄米スープは・・・土鍋を使って弱火で30～40分きつね色に炒った後、その土鍋に水を入れて1時間炊いておかゆにし、漉したものを頂きます。食欲の無い時、熱のある時、吐き気の有る時、離乳食にも最適です。※上記の作り方は東城百合子流ですが、辰巳良子さんの著書で紹介されている方法もWSではご紹介します

玄米スープが出来上がるまでの待ち時間は、「米ぬか」を使った**2つのお手当て**を体験して頂きます。

1つは、米ぬかと塩をお湯に溶かした「**米ぬか足湯**」。もう1つはオリジナルのお手当て法で、炒った石を温めて内臓を芯から温める<温石法>と米ぬかエキスの肌への浸透を合体させた「**米ぬか温石**」。

どちらも簡単にできるお手当てですので、皆さんの日常の心身のケアとして是非取り入れて下さい。

また玄米炒り作業中には「**プチ健康お話会**」と題し、体の正しい使い方・ストレスに負けない心の持ち方、正しい吸収法、排出がUPする食事の摂り方…など、一般の健康理論とは大幅に違うお話をします(考えの幅が少し広がるだけで症状が変わりますよ!)。ぜひ健康に関する質問を沢山抱えてご参加下さい。

開催日時 1月28日(土曜日) 10時～12時半

定員8名のみ

開催場所 出町うさぎ 左京区田中下柳町1-1-2 (出町柳駅より東へ徒歩1分・鳥貴族の向かい)

参加費 お一人 2,000円(作った「炒り玄米」のお土産付き)

※参加費のうち500円を**2017年東城百合子・京都講演会開催基金**として積立させて頂きます
WS後に出町うさぎさんのランチ(千円+税)を希望される方は、事前にお知らせ下さい

持参物 炒り玄米(1合分)の持ち帰り用の瓶か袋、お手当て用タオル1枚、筆記用具

行程 10分 説明と準備

40分 炒り玄米作業

70分 玄米スープ作り

待ち時間の間に「米ぬか温石のお手当て」と「米ぬかの足湯」体験

30分 試食・質問・相談タイム

～以上で約2時間半～

★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月28日 玄米スープの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、名前(複数名の場合は全員の名前)、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1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

自然治癒力を促す整心&整体 こじまカイロ施術院(HPIは「[こじまカイロ](#)」で検索) / 小島宏和
毎月違うWSを開催予定より是非ご参加下さい! TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com