



會址：屯門井頭上村 131 地段 87A

網址：<http://www.gaiass.org>

電郵：[gaiaass@yahoo.com.hk](mailto:gaiaass@yahoo.com.hk)

電話：26132773 傳真：26509698

「自然協會」成立於 1993 年，為香港首間提倡情意自然教育與奉行簡樸生活的慈善教育團體。

# “親親妳的心洗腸營”

立秋又到，按大自然法則，是清洗人體身心靈的好時機，歡迎妳加入我們，一同為自己的身體作出親切的照顧！

活動內容及目的：

- 1) 學習以天然的方法淨化身心、清洗腸道
- 2) 附設活動腸道的瑜珈動作、呼吸等技巧。
- 3) 附有印度洗鼻法的學習與實踐
- 4) 提升自信、心神安定、內外一致的精神
- 5) 透過活動加強參加者自身的認識
- 6) 推廣自然健康文化

日期：**7/8/09-8/8/09** (星期五、六)

時間：晚上六時半至翌日下午二時半(自備晚餐分享)

活動地點：屯門井頭村鄉師自然學校

所需物資：1 種水果、水樽、睡袋、地蓆、個人梳洗用品 (參加者需參與煮食及清潔等工作)

名額：成人女性 4-6 名

導師：白鷺(自然協會資深導師)

收費：自由奉獻

## 報名及查詢

1. 出席者必須事先報名,請通知協會同事珊瑚或虫虫

2. 查詢及聯絡 : 26132773 或 92882434 虫虫 , 電郵 [gaiass@yahoo.com.hk](mailto:gaiass@yahoo.com.hk)