



會址：屯門新墟井頭上村 87A

網址：<http://www.gaiass.org>

電郵：gaiass@yahoo.com.hk

電話：2613 2773 傳真：2618 4008

「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，於2007年創辦「鄉師自然學校」。

“立春靜淨你心身營”

根據『黃帝內經』描述：人如能順乎天理順應自然而生，便能活得健康。而人若能按十二節氣轉節時，讓身心靈隨天氣有所調適而活，確保順利過度，人便保有強健的體魄。因此，**自然協會**在一年的立春夏秋冬的四季轉節期舉辦**靜淨你心身洗腸營**，讓忙碌的你有清洗身、心、靈，為自己的身體作親切體貼照顧的機會！請好好把握時機。

日期： 19-2-2011 & 20-2-2011 (星期六、日)

參加者可在壯麗山景、綠樹環抱、鳥鳴翠樂中，體驗簡樸閒情。讓身心靈在這鬧市中的綠洲渡兩日一夜，與一群志趣相同的朋友相聚，回復少年的情懷，享受久遺了的自在時光。

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對自身的認識
- 6) 推廣自然健康文化



導師：三文魚(李炎芳 Yvonne)

(資深護士、自然協會大地行者、自然協會社區呼吸關注組發起人、情意自然教育資深媽媽)

時間：下午二時半至翌日下午二時半

活動地點：屯門井頭上村鄉師自然學校

自備物資：水果、簡單的晚餐、水樽、睡袋、地蓆、個人梳洗用品

備注：參加者需參與及分享煮食及清潔等工作

對象：只供自然協會成人會員、男女均可

人數：15 人

收費： **HK\$300** (包括場地、導師費、講義、行政及保險費)

(遞交申請表及費用後，如因個人事宜未能參與活動者，款項恕不退還。)



報名及查詢

1. 請從本會網站 www.gaiass.org 下載**報名**表格，填妥後，請傳真 2618 4008 並致電登記
2. **查詢及聯絡：**26132773，電郵 gaiass@yahoo.com.hk