



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：2650 9698

「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」。

夏季養生工作坊

養生之道與中國傳統飲食智慧

我們中國傳統文化的核心思想在於一個“和”字。

它講究人與自然和合，人與人之間和合，人與自己和合。

有關“和”的箴言有：“家和萬事興”、“以和為貴”、“心平氣和”、“陰陽和諧”、“五味調和”。人是自然界的一份子，在天地間得陰陽之氣而生，所以聖人教導我們要與自然和諧共生，也就是說要順應自然生長的規律，伴隨着自然的腳步與其共舞，自然的腳步是“春生、夏長、秋收、冬藏”。所以春夏養陽，秋冬養陰。

而所謂生，就是因時、因地、因人而調養身體和心靈之意。

正所謂“悠悠萬事，養生為”！在這個夏季，我們會從起居、飲食、運動、情志(情緒·心靈)幾方面入手和有緣有心的朋友一起探討並體驗《黃帝內經》所教導的養護身心，善待自己的法門。

我們用心為您準備的內容有：

- 頤養心神的天籟雅樂；
- 保養心臟的經絡拍打法；
- 健脾養胃的聲音療法；
- 益心護脾的食療法等。



日期：2011年5月22日(日)

時間：上午9時半至下午1時半

地點：屯門鄉師自然學校

人數：12人

導師：茶花籽(自然協會第八屆大地行者、前 club 0 及綠色女流裏糴導師，有機生活一族，中港台和平婦女香港代表、落實綠色生活實踐者)

收費：自然協會會員HK\$50，非會員HK\$80 (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。)

正所謂“行船爭解纜，養生我做先”

養好了自己，才有心力關顧家人

報名手續：

1. 請從本會網站www.gaiass.org下載報名表格，填妥報名表後，請傳真2650 9698
2. 把填妥的報名表正本連同支票郵寄 或 親身遞交本會。
劃線支票抬頭請寫「自然協會(慈善)有限公司」
3. 現金付款(只適用於親身遞交表者)，參加者需於活動舉辦前繳付。
4. 查詢及聯絡：26132773烏蠅洽，電郵gaiass@yahoo.com.hk