



會址：屯門新墟井頭上村 87A  
網址：<http://www.gaiass.org>  
電郵：[gaiass@yahoo.com.hk](mailto: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」。

# 秋季情意養生營



食療、靜心、淨腸，現今養生方法五花八門，如何作出選擇？

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，自然協會在一年立春夏秋冬的四季舉辦『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！今次是本會有兩位有心人首次合作，以長期實際經驗統整出一套不一樣的養生法，集傳統四季食療、輕鬆喜悅靜心與簡易自助洗腸於一身。達致順乎天理又能活得健康的境界。請好好把握時機！

我們都認為養生技巧固然重要，但『有情有意』却才是養生方法的靈魂。希望你也能體味到我們的誠意！

## 日期：20-8-2011 至 21-8-2011 (星期六日)

時間：下午二時半至翌日下午三時半

活動地點：屯門井頭上村鄉師自然學校

活動內容：學習以天然的方法淨化身心、清洗腸道，附設活動腸道的瑜



珈動作、頤養心神的天籟雅樂、保肺護肝的經絡拍打法、健脾養胃的聲音療法、心若鏡子戲法、秋季養陰食療法、呼吸等技巧，附有印度洗鼻法的學習與實踐，提升自信，心神安定，達致內外一致。

對象：只供自然協會成人會員、男女均可

人數：15人

收費：HK\$400(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。)

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

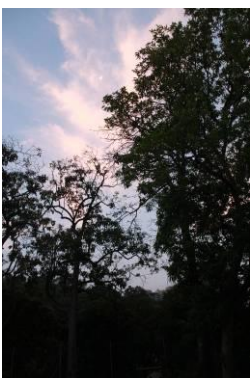
導師：三文魚(李炎芳 Yvonne) (資深護士、自然協會大地行者、自然協會社區呼吸關注組發起人)

茶花籽(王愛華)(自然協會大地行者、前 club 0 及綠色女流裏糴導師，中港台和平婦女香港代表)



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](http://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 轉賬 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」/轉賬號碼：030-4-259237
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](mailto:gaiass@yahoo.com.hk)
5. 截止報名日期為活動前五個工作天