



會址：屯門新墟井頭上村 87A
網址：<http://www.gaia.org.hk>
電郵：info@gaia.org.hk
電話/whatsapp：5313 2773

「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」

2017 年第二期秋季 養生靜淨修煉營

保健養生法門多，

靜淨悅意笑呵呵。



導師三文魚走過保健養生路多年，一直在尋覓養生正道。去年，她經歷過三天斷食三次，七天斷食兩次，身心靈出現前所未有的感覺。今年初推出重新設計的修煉營，獲一致好評，因此她決定在這個秋天再來一次，歡迎新知舊雨參加。

三文魚說：「跟隨自然協會一路走來多年，沒有聽過高深的教義，當中身心卻不停地接收到訊息。自然養生就是我們多年尋覓之道。今次，呼吸+洗腸+飯分+斷食+按摩+火典+山行=悅意養生，邀請大家一起來笑呵呵地找回健康。這個機緣讓全新的三文魚和森林，利用精彩兩天跟大家在大自然中分享這種開心放鬆，自然自在的靜淨好玩意。」

日期：1-2/10/17（星期日至一）（農曆八月十二至十三）

時 間：第一日 9AM 至 翌日 4PM

活動地點：屯門新墟井頭上村 87A，鄉師自然學校

內 容：**斷食、呼吸法、洗腸、飯水分離、
按摩、火典、山行、體驗自然活動等**

對 象：各界朋友、18 歲或以上男女均可（會員優先）

人 數：15 人（必須預早報名，先報先得）

收 費：HK\$1,500（包括場地、導師費、教材、飲食
材、行政、保險費）

（報名繳費後，如因個人理由未能出席者，恕不退款。）

自 備：水壺、睡袋、地蓆、個人清潔用品

必須提醒：請參加者在 30/9 晚餐後開始斷水斷糧（詳情另備），1/10 晚上始進行復食。



導師：

- 三文魚(李炎芳 Yvonne，資深護士、自然協會第八屆大地行者、社區呼吸關注組發起人)；
- 森林/Suni (在「我是誰？」的引領下，揭開了自己靈性旅程，尋找本質，成為了寶瓶世紀 INSHA 療法和阿卡莎系列療癒師，並成了亞特蘭提斯水晶療癒師)

報名手續：

- 填寫 google form <https://goo.gl/forms/VYzIpKwEPHwsQBIJ2> 遞交，後轉賬收費至本會匯豐銀行帳號：030- 4- 259237(留通知書/紀錄 whatsapp 回) 或 郵寄支票，抬頭請寫「自然協會(慈善)有限公司」。
- 截止報名日期：**15/9/2017**

2017 年第一期養生靜淨修煉營學習回饋：

這兩天真的很舒服，有一種清洗內外的感覺，洗腸中重新與身體連結，呼吸步行法亦讓我多一個方法感受身體，是非常受用的兩天，感恩！

感謝團隊所安排的一切活動，真的獲益良多！

經過兩天斷食洗腸，原來自己可以 24 小時不用進食而且不覺肚餓。洗腸運動簡單易做，飲 1500 毫升鹽水也沒有想像中困難。初期反應不大，後來排到了！真是覺得開心又神奇。還有洗眼耳喉鼻、呼吸法、步行法、拍打、平甩功都是對身心健康有益的活動。營火會時的食物也很好味。

報名期待
空氣清新
重遇開心
拍手刺激
行山回望
平甩功推介父母

行山路也不吃力，因為用了呼吸法，吸收了很多山中的靈氣！薑茶超正。學習了飯分的好處、蒸飯和烤餅，都是健康美味的食物。多謝自協、三文魚和一班義工的辛勞。多謝天父。希望回家後仍可持之以恆。

洗眼耳喉鼻不單令我溫故知新，亦加強了自己要持之以恆的決心。
對飯水分離的理念和操作十分有興趣，並希望有更多學習的機會。
願大家所學所領悟能在營會後時常彼此激勵，放下一些令自己身體自然破壞的行為，向美善以行動行前一步。

重溫了以往學習的三呼兩吸法，洗眼耳喉鼻，更第一次洗喉嚨和洗腸，是我的新體驗！想不到自己都可做到。覺得自己很 refreshing(清新)！

也是第一次禪行！及平甩功。三呼兩吸的實踐，估不到即學即用，行到山頂都不勞累！另外，又第一次嘗試飯水分離法的食品，如補（提）陽粉、烤餅。聽見同學的分享，又覺得是很有趣和有 point(要點)的理解，希望日後自然協會可以繼續舉辦這班。我也可以持之以恆這種方法。
多謝三文魚開帶領這個營，讓我可以有一個給自己身體旅行休息的機會，重整自己，謝謝！