



會址：屯門井頭上村 87A  
網址：<http://www.gaiass.org>  
電郵：[gaiass@yahoo.com.hk](mailto:gaiass@yahoo.com.hk)  
電話：26132773 傳真：26184008

「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。

# “親親你的心洗腸營”

又到立春了，按大自然法則，是清洗人體身、心、靈的好時機，歡迎妳加入，一同為自己的身體作親切體貼的照顧！

日期：6/2/2010-7/2/2010 (星期六、日)

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



導師：三文魚(李炎芳 Yvonne)

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

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：屯門井頭上村鄉師自然學校

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)

對象：只供自然協會成人女性會員 10 人

收費：自由奉獻

報名及查詢

1. 請從本會網站 [www.gaiass.org](http://www.gaiass.org) 下載報名表格，填妥後，請傳真 2618 4008 並致電珊瑚登記
2. 查詢及聯絡：26132773 珊瑚洽，電郵 [gaiass@yahoo.com.hk](mailto:gaiass@yahoo.com.hk)