



會址：屯門新墟井頭上村 87A

網址：<http://www.gaiass.org>

電郵：[gaiaass@yahoo.com.hk](mailto:gaiaass@yahoo.com.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」。

# 養生靜淨 修煉營

食療、靜心、洗腸……現今養生方法五花八門，如何選擇？

『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化調養，讓身心靈隨天氣有所調適而活，順利過度，人便保有強健的體魄。

導師**三文魚**走過保健養生路多年，一直在尋覓養生正道。這一年，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。停辦幾年的呼吸和洗腸營，一直聽到需要再開辦的聲音。今次機緣就讓全新的三文魚，利用修煉營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。

過去自然協會開辦養生營，廣受會友歡迎。2015 年停辦至今，我們再次邀請脫胎換骨的三文魚，主持重新設計的修煉營，讓忙碌的你有清洗身心靈，體貼照顧自己的機會，請勿錯過！

## 日期：11 - 12 / 2 / 2017 (星期六及日)

時間：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、拍打、按摩、靜心、食養、行山、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，人數不足 8 人會取消)

收費：HK\$500 (包括場地、導師費、講義、飲食材、行政及保險費)

(報名及繳費後，如因個人理由未能出席者，恕不退款。)

自備物資：水壺、睡袋、地蓆、個人清潔用品

備註：參加者須預早在 10/2 晚餐後斷食斷水，入營夜復食。

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)

**報名手續：**

1. 填寫 google form <https://goo.gl/forms/XPdGgcY2Rjq6ce1K3> / whatsapp 5313 2773 / 電郵 [gaiaass@yahoo.com.hk](mailto:gaiaass@yahoo.com.hk)  
(報全名、性別及年齡，購買保險)
2. 轉賬收費至匯豐銀行帳號：030 - 4 - 259237(留通知書 whatsapp 回) 或 郵寄支票，抬頭請寫「自然協會(慈善)有限公司」
3. 截止報名日期：6/2/2017

