

會址：屯門井頭上村 87A
網址：<http://www.gaiass.org>
電郵：gaiaass@yahoo.com.hk
電話：2613-2773 傳真：2618-4008

「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。

自然呼吸工作坊

抗疫洗手，固然重要。提昇體質，真正呼吸不可少！您在真正呼吸嗎？
外在環境無常天天變，倒不如為自己的呼吸、健康加加油！！

日期：18/10/2009(日)

對象：關心呼吸及健康的自然協會會員

時間：10:00a.m.—3:30 p.m.

內容：體驗自然呼吸、自然呼吸實踐(1.閉咀，鼻子呼吸 2.腹式呼吸 3.洗鼻 4.德建呼吸)、
生機午餐教育及實踐、談天說地、渡一個悠閒自得的周日

地點：鄉師自然學校(屯門井頭上村 87A)

導師：三文魚(李炎芳 Yvonne)

(自然協會大地行者、資深護士、情意自然教育資深媽媽)

收費：自由捐獻

注意：

1. 自備車資及生機午餐
2. 請在活動前參考網頁上的生機午膳指引
3. 如要使用防蚊水，請使用與自然友善類的草藥油(*勿使用防蚊貼)

帶備：

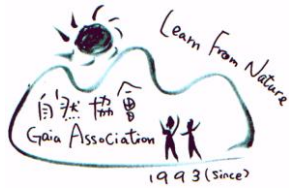
1. 遊戲的心情
2. 盡量穿著自然物料衣服/帽子

勿帶：電玩／任何人造玩具或漫畫／零食

報名手續：

請從本會網站 www.gaiass.org 下載報名表格，填妥後，請傳真 2618 4008 並致電珊瑚登記

查詢及聯絡：26132773 珊瑚洽，電郵 gaiaass@yahoo.com.hk



會址：屯門井頭上村 87A
網址：<http://www.gaiass.org>
電郵：gaiaass@yahoo.com.hk
電話：2613-2773 傳真：2618-4008

「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。

自然呼吸工作坊

導師簡介

李炎芳 Yvonne (自然別名「三文魚」)乃一名資深護士，曾在醫院工作二十多年，在病房裏身經百戰的同時，自身與家人也如常人般受盡都市病困擾。經歷多年的傳統治療仍未能成功擺脫病魔，Yvonne 於是決心鑽研古今中西的自然療法以自救，最終發現改善健康的方法其實很簡單，只要從根本出發——正向呼吸。

她憑着既有的醫護知識及經驗，飽覽群書及訪尋「高人」學習，鑽研出一套揉合古今中外的「正向呼吸法」，包括瑜伽的「腹式呼吸」、「步行呼吸」及「洗鼻法」，少林的「德建呼吸」、華山的「直手平氣功」、氣功及沿自俄國的「不費勁呼吸」……等，集各家各派的大成，同時更印證了正向呼吸的重要性及必須性。

Yvonne 的「正向呼吸法」不但成功治癒了家人和朋友的哮喘、鼻敏感症；她還不遺餘力組織志同道合的有心人成立了「社區呼吸關注組」，一班呼吸大使多年來不斷到社區中心、學校、老人院等團體教授「正向呼吸法」，因此改善了不少人的都市毛病如免疫力、頭痛、便秘、失眠、鼻塞、口臭和呼吸等問題。這套功法的技巧不論是幼稚園學生甚至長者皆可輕易掌握，證明這套呼吸法是簡單、易學、易懂的「保健良方」。