



會址：屯門新墟井頭上村 87A
網址：<http://www.gaiass.org>
電郵：gaiass@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，於2007年創辦「鄉師自然學校」。

春季情意養生營

春季的三個月，謂之發陳，是推陳出新，生命萌發的時令。

天地自然，都富有生氣，萬物顯得欣欣向榮。

此時，人們應該入夜即睡眠，早些起身，披散開頭髮，解開衣帶，使形體舒緩，放寬步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸懷開暢，保持萬物的生機。

這是適應春季的時令，保養生髮之氣的方法。

如果違逆了春生之氣，便會損傷肝臟，使提供給夏長之氣的條件不足，到夏季就會發生寒性病變。



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：2012年2月4-5日（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、頤養心神的天然雅樂、春季養生肝為先，護肝的經絡拍打法及聲音療法、春季養陽食療法、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（務請報名，人數不足8人活動會取消）

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樂活工作

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 O 及綠色女流裏糴導師，中港台和平婦女香港代表）



報名手續：

1. 請從本會網站www.gaiass.org下載報名表格，填妥報名表後，請傳真2618 4008
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
5. 截止報名日期為活動前五個工作天