

# 砂浴健康法



どなたでも出来る、自然療法！

砂の中に、顔だけ出して、ただ入っているだけで毒素が出てきます。  
自然のパワーをいただきながら、細胞も神経もココロも弛め、自然治癒力を高めます。

～体験者からの声(数日後の様子)～

- ・翌朝のお通じは宿便が取れたようなスッキリ感
  - ・帰ってからおしっこ回数が多く、翌日は身軽に動けた
  - ・その日はとにかく、ぐっすり眠った
  - ・内臓(胃痛・腎臓など)の調子がよくなった
  - ・だるさが取れて、夏バテ知らず
  - ・年齢肩が上がるようになってきた
  - ・腕にブツブツ赤紫が出たけど数日で治った
- …等々

## 砂浴会

【日時】平成26年 ①8/18(月)②8/24(日)③8/30(土)※お天気次第になります。

9時集合 ⇒ 9:10ビーチヨガ・砂浴説明 ⇒ 9:30穴掘り開始 ⇒ 12:00片付け・解散

【場所】十符ヶ浦海水浴場(青森県野辺地町)

【対象】ご自身で砂を掘れる方 NPO会員・一般の方

【参加費】無料

【服装】上下とも綿素材(タンクトップ&短パンなど)

【持ち物】

- ① 中型シャベル(名前や目印つけて)
- ② 雨傘 + 棒 + 紐 (又はビーチパラソル)
- ③ 手ぬぐい(タオル)2枚  
(頭の砂よけ・日よけ対策・砂払いなどで使用)
- ④ ビーチサン+羽織るもの+帽子
- ⑤ ビーチで軽く着替えるならバスタオル
- ⑥ 軽食(おにぎりなど)
- ⑦ お茶 HOT
- ⑧ 洗面具(温泉に寄っていく方)ほか

【朝食】軽食or断食or番茶 程度で

【連絡先】NPO法人日本YOGA連盟 担当 フルマギ sunoboresa@yahoo.co.jp

健康な方でも年に1回入って毒を出しましょう！  
一度体験したら、数回実践されることをオススメします。

