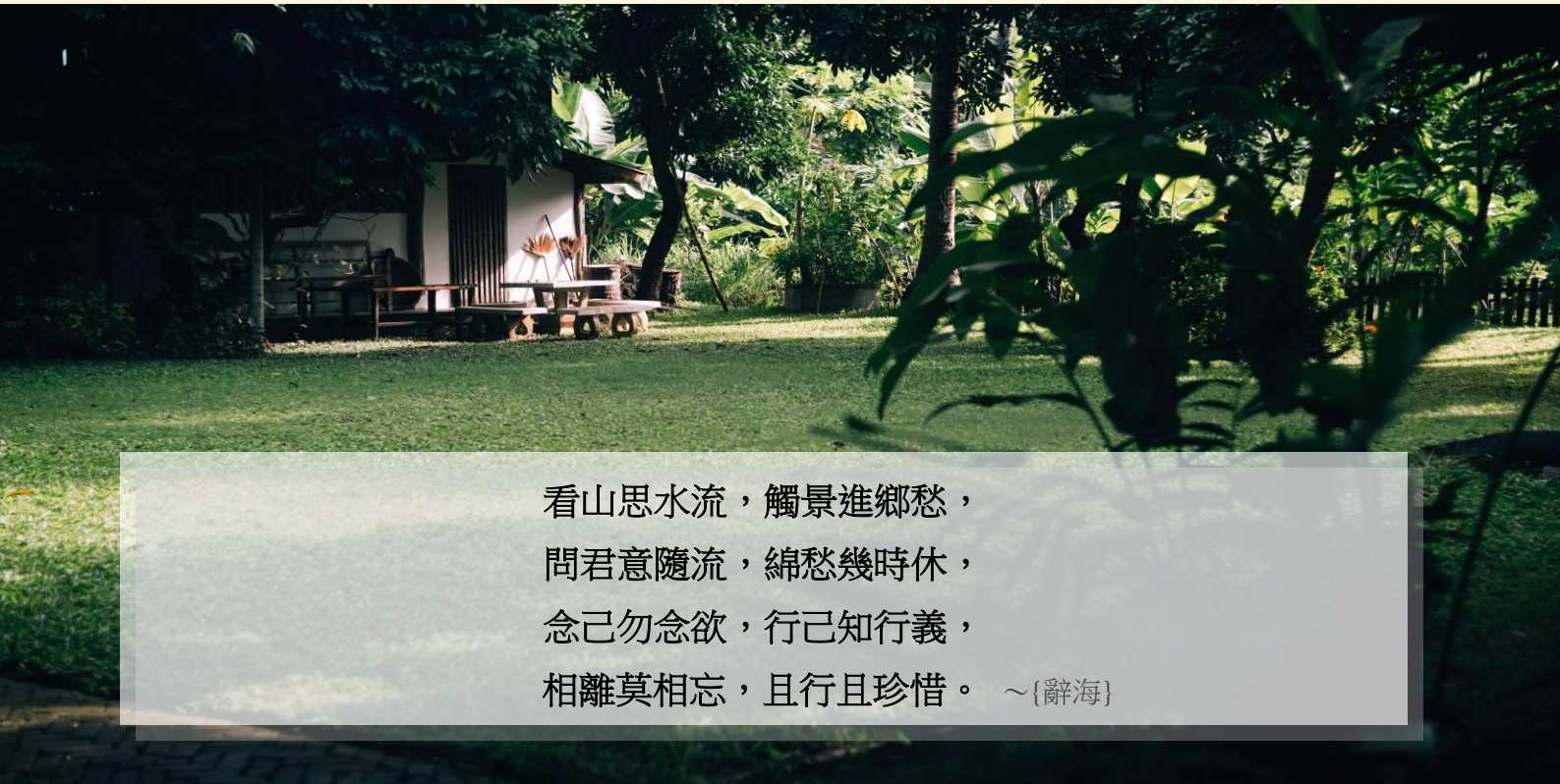


「且往清邁 ☼ 且行且珍惜」

重拾身體力量，子宮藥草按摩 工作坊之旅

A WOMBLIFTING & HERBAL THERAPIES WORKSHOP JOURNEY



看山思水流，觸景進鄉愁，
問君意隨流，綿愁幾時休，
念己勿念欲，行己知行義，
相離莫相忘，且行且珍惜。 ～{辭海}

時間：2017 年 6 月 7 日 - 6 月 20 日

地點：泰國清邁 Chiangmai, Thailand

這趟十四天的旅程，我們將在泰國清邁的一間古法藥草按摩中心共同度過。此處與城市不同，是個多代相傳動物、植物和諧共處的自然園地，不論是按摩用的藥草包、蒸汽浴使用的草藥、餐桌上的佳餚，全都是當天從園中取下的自然一角。

來到這裡，讓外在環境幫助我們清理內在空間，學習如何透過我們的雙手以及天然植物，拆解化開身體和心理的氣結。「相離莫相忘，且行且珍惜」是指不要忘記了一起走過的日子，要珍惜一起共度的歲月，這句話，我們應該對自己的身體好好說說，雖然終有一天肉身會與我們分離，但是這一世裡，透過身體所教導的智慧，應當好好珍惜與保養。

「身體即是心靈的反射」，由外而內調息養生，邀請你與我們共同前往清邁，取回身體的力量，安頓內心！



課程介紹

►什麼是子宮藥草按摩？About Womblifting and Herbal Therapies

Womblifting「子宮藥草按摩」是一項泰國古老的療愈藝術，使用炭火將陶爐保持在一定的溫度上，再將放滿海鹽的陶罐放置上頭加熱，直到鹽晶體因高溫爆開後，再使用早上剛摘下的新鮮綠色大葉片將陶罐包住，作為十分具有療效的溫熱按摩器。此外，按摩同時結合了特殊的穴位及按壓手法，透過放在腹部上的手直接的與子宮連結。這樣的療程對於產後健康、經期與生育問題、情緒與能量疏通釋放很有幫助，但更重要的是可以協助女性整體健康整合的樞紐。子宮按摩是治療師Homprang很重視的議題之一，有來自世界各地的學員來找她治療和參加訓練。這樣的按摩方式同時也對男性前列腺的問題有改善的效果，事實上，有關「腹部議題」的處理工作，對於二性健康來說都是一樣重要的，每一次的子宮按摩訓練會依據參加者的需求、年齡、國家文化與制約、健康狀況和生命經驗而有所不同，量身、聽天時地利人和而設。

►「泰食」天然食療之藥 Thai Food as Natural Medicine

課程將會囊括三個重要面向：

1. 吃當季食物：

透過食用當季食材，你的身體將能夠抵禦天氣的影響，尤其是當季節轉換之時，食用當季食材是相當重要的防護保養之道。泰國的季節基本上分為「濕、乾」二季，當我們過渡這二個季節時，許多人會感冒或是患染其他疾病，課程則會給予當下學員們所需要的食療教材。我們會一起花時間在當地市場挑選食材，並且一同享受烹煮成食的過程。



2. 食用特定身體元素的食物去平衡整體的內在：

取決於不同的出生年月日，每個人都有一個特定的身體元素，這個元素定義了疾病在體內發生的走向，以及哪些疾病較容易誘發。如果當身體明顯因為元素的關係失去平衡時，某些食物可以幫助復甦身體整體，此外，也可以固定攝取一些食材來維持元素的整合，例如：火元素者可吃西瓜、風元素者應該多吃像薑一樣具有辛辣感的食物。

3. 以吃來替身體未雨綢繆：

部分食物已經是成為特定疾病的藥材處方箋，這些食材不僅能夠治療疾病，還有抵禦疾病的效果。同理可證，也有些食物是當你罹患疾病時不可食用的，以防加劇症狀。

附註：這並不是一堂泰式料理烹飪課。事實上，我們會在公共的泰式廚房裡一起學習，四周環繞著許多自然生長的草本植物，但課程並不會教導你該如何煮飯，重要的是每個學員有機會在自己的爐灶前，運用食材與空間，將食療化成食品的過程。

► 子宮藥草按摩對身心的影響？

女人們常常將沒有消化的情緒暗藏入腹部與子宮當中；而男人們的肩膀上也時常擔負著沈重壓力，這些身體訊息都是牽一髮動全身，息息相關的。在做子宮按摩前的諮商時，治療師會先檢查我們的雙腳是否平均、二側膝窩的高度是否一致、骨盆是否歪斜，這些都是臟器與子宮坐落位置的關鍵條件，接著下一步，開始檢查腹腔與子宮的狀態，有些人的子宮是歪斜的，有些人的子宮明顯看起來「漂浮」了，這都代表著深刻的心理狀態，一種無法全然接受身為「女人」的抗拒，種種跡象都在身體上可尋到蛛絲馬跡。所以，接受子宮藥草按摩，它不僅僅是一種身體的放鬆方式，更精確地說，這是一種身心平衡的療法。



傳統的泰式古法按摩結合了中華千年的經絡智慧，治療師在療程開始之前會祈禱，進行一種彼此保護與尊重的祝念儀式，然後開始測量體內氣流的脈衝、經膜與骨骼的狀態，藉由瑜珈動作與穴道的按壓，一步一步的化開沾黏緊繃的生命狀態。

我們身體內在藏有經年累月的訊息，久到甚至忘記了它的存在。但每個訊息都有要傳達給我們學習的智慧，因此透過身體的碰觸，藉由治療師與藥草的幫助，我們將身體敞開到極限，某個片刻內在緊鎖的閘門破了，甚至某些圖像浮現，才意識到原來我們一直渴求的心境，要透過身體才能抵達。

► 分享接受子宮藥草按摩後的改變…

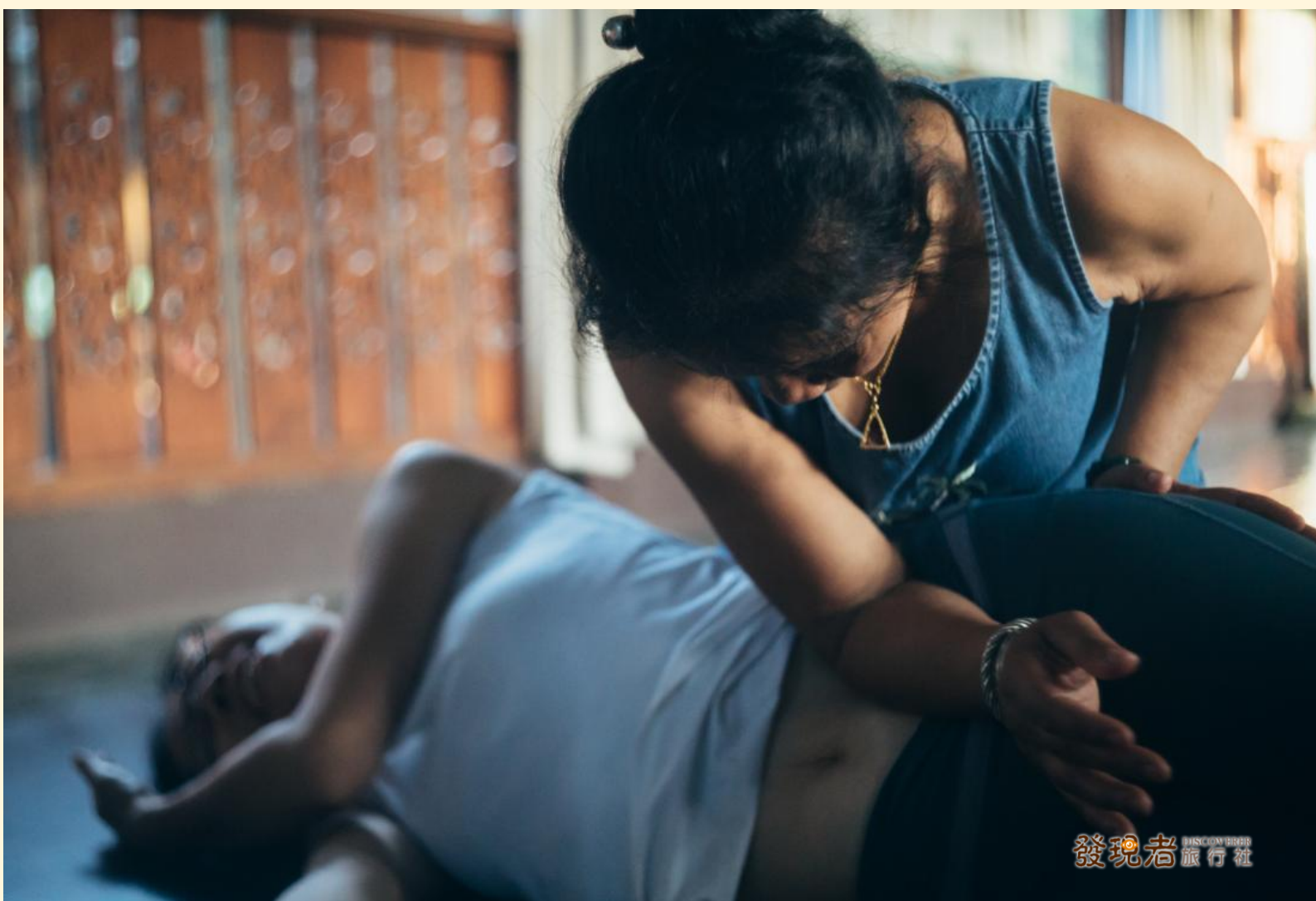
我的子宮療程一共從上午九點做到下午二點多才結束，你能想像嗎？五個小時的身體工作，簡直堪稱化骨綿掌啊！但過程並不是想像中的「舒適」，其實是疼痛的，許多部位身體的沾黏經膜延展開來的時候，好多痠痛浮現，我必須時時保持警覺，因為身體會自動化的緊縮去抗拒疼痛，有時候甚至在治療師的手還沒有碰觸前，身體就已經知道了，只有透過意念不斷地將緊張放鬆下來，才可以一步步深入整體系統當中。

我對這幾位泰國的治療師心裡滿是感激，因為彼此的言語不通，所有的溝通都用身體來表達，他們真是相當的細緻與敏感，有時候就只是手放在某個部位上「等待」，我感受到她手的溫度，也感受到她給予

我的空間和時間，完全不急不徐，是一股很溫暖的陪伴。於是我可以安心地放掉身體中緊抓的部分，願意去接受那個痛處，她竟然可以立即感知到我的放鬆，於是一個呼吸，將我帶入更深的層次裡。印象中最深刻的，是在做子宮按摩時，其實早在諮商時，治療師就告訴我的子宮左側有堆積，想不到還真的在按到左側的時候，頓時淚腺震動，眼淚就自動掉落下來。對我來說，這是很神奇的片刻，因為我一點也沒有想哭的情緒，沒有悲傷，也沒有什麼想法，所以我能夠明白，這是「來自身體的眼淚」，那個長期遭到我抗拒和忽視的地方，因為這個碰觸而化開了，緊接著腦海中浮現了幾個過去曾發生事件的景象，我才驚覺，那些自己以為沒什麼大不了的痛，根本沒化解，典型的嘴上說沒事，心裡其實很受傷的結果。又一次透過身體誠實的反應，我重新與自己連結。

在接受完子宮藥草按摩後的當下，我印象很深刻自己的身體十分輕盈，可同時間雙腳緊緊的與地面連結著，「是的，無論如何，我會活下去與身體一起面對」是我當下的感受。回國後，第一次的經期第一天異常的疼痛，似乎把積累許久的陋習都散播出來一樣，過去的我從來沒有經痛到如此地步，但第二次、第三次的經期就開始和緩、順利、舒暢，我心裡默默的承諾身體，以後的月經日，就是自我滋養日，我一定排開任何活動，只與自己相處。

特別推薦對於身體工作以及身心療癒有興趣的人來參加這趟旅程，這十多年在身心靈課程、個案中積累了許多經驗的我，真的深深的對泰式古法藥草按摩升起感謝和感動。這會是一份你給予自己和身體「最真實的禮物」了。



➤ 泰式瑜珈 Rasidaton

Rasidaton是一種古老的瑜珈，是個幾乎失傳、鮮有人知的瑜珈風格，屬於哈達瑜珈中的一個復甦型態，源自於泰式按摩前的動作暖身，讓身體在從事心智或治療工作前，能夠透過瑜珈動作保持彈性與健康。會從打開 nadis (仙線)開始進行，以一種安全溫和的方式增強免疫力。整個過程45分鐘都十分和緩，以一種輕柔的方式來喚醒身體，開展一天。所以無論你是想找一個健身的運動來做，或是只是個好奇的瑜珈探尋者，這個Rasidaton瑜珈適合所有人來嘗試。



➤ 夜間靜心 Night Meditation

依照每天團體的身心狀態變化，帶領不同靜心方式。透過有清楚指引的引導，也許是身體的移動、觸碰，或著是呼吸的關照，以個人和群體的方式，在動與靜之間禪定：

五種感官靜心 Five Senses Meditation

愛的圓圈靜心 Circle of Love Meditation

脈輪療癒靜心 Chakra Healing Meditation

陰陽舞蹈靜心 Yin Yang Dance Meditation

動靜舞蹈靜心 Stop Dance Meditation

亢達里尼靜心 Kundalini Meditation

超越身體和心智靜心 Beyond body and mind Meditation

那達布拉瑪靜心 Nadabhrama Meditation

脈輪呼吸靜心 Chakra Breathing Meditation

那塔拉吉靜心 Nataraj Meditation

四元素靜心 Elements Dance Meditation

曼達拉靜心 Mandala Meditation

心輪靜心 Heart Chakra Meditation

註：靜心內容不按照順序，依當下團體狀態做調整。



專業老師簡介



► Homprang Chaleekanha (Rasidaton 瑜伽與子宮藥草按摩專業老師)

藥草世家三代傳承的 Homprang 同時也是位草藥醫學博士，是一位泰式瑜伽行者、與泰式按摩教師，創辦了 Baan Hom Samunphrai 中心。她被稱呼為「Maw Hom」，在一個沒有道路和電力的緬甸邊境小村莊長大，當時唯一的「醫生」就是她的祖母，一位助產士、藥草師。現在的 Maw Hom 不僅是泰國教育部認可的傳統藥草學師，同時也是擁有執照的助產士、泰式按摩教師，而且是領有泰國教育部認證的教學機構。她時常在歐洲及北美旅行，說的一口流利的英語與泰語，學生遍佈世界各地。





►Xia 蘇夏儀（課程翻譯、旅程與夜間靜心專業老師）

台灣台北人，高中大學皆為音樂系，主修聲樂，音樂及舞蹈是她的生命道途。從2006年起開始參與各式國內外身心靈成長課程，以藝術為修行之道，探索自己，足跡踏尋印度、捷克、西班牙、義大利、荷蘭等十多個國家。自2013年開始於歐洲各地密集學習接觸即興舞蹈、身心肢體療癒課程。伴隨著生命的指引，聚焦在「藝術」與「肢體」結合的藝術治療道路中。

【帶團經歷】

- 2015 六月 西班牙「接觸即興之旅」
A trip of Contact Improvisation at Spain
- 2015 八月 義大利「黑夜祭典」：在大自然中的聲音移動、接觸即興工作坊
Notte Nera Festival at Italy: Voice & Movement in Nature
- 2015 十月 去西班牙，向內行走：
「Movement 移動、Music樂音、Meditation靜心」身心之旅
- 2016 二月 西班牙「舞療自性」：一趟在舞蹈中與自己相遇的旅程
A Journey meeting yourself in Dance
- 2016 九月 「且歌且舞 ☯且行清邁」藝術連結 & 靜心 & 泰式瑜伽 滋養之旅
Art Connection & Meditation & Tai Yoga Journey

【獲獎經歷】

2013年 行政院客家委員會『築夢計畫』獲選人

赴歐洲捷克布拉格90天，做藝術專題計畫研究，計畫名稱：以夢為馬，向客行走：台灣花 - 布拉格的樂相遇，藍染出一片漣衣與漪音

2014年 龍應台文化基金會『思想地圖』獲選人

赴西班牙巴塞隆納、列伊達111天，計畫名稱：城市的新節奏 - 深訪街頭與行為藝術

【專業經歷】

520小時(以上) 身心靈課程訓練 Spiritual Course

250小時(以上) 體現舞蹈 Embodiment Movement

350小時(以上) 接觸即興舞蹈Contact Improvisation

120小時 知見心理學 Psychology of Vision

Contakids 親子接觸即興國際教師認證(以色列系統)

Segni Mossi 親子藝術創意舞蹈教師訓練認證 level one(義大利系統)

靈氣二階 Neo Reiki level 2

西藏頌鉢聲音療程訓練 Tibetan Sound Treatment Training

經脈音療第一級訓練 Acutonics Level 1

基礎與進階頌鉢聲音按摩訓練 Basic & Advanced Sound Massage



🌀 旅程時程表 PROGRAMME (授與60小時課程證書)

6/07 第一日 飛抵清邁，至Baan Hom藥草按摩中心下榻，享受藥草蒸汽浴及晚餐。

6/08 第二日 體驗泰式古法按摩 (分二梯次，療程依據身體情況約 2.5 - 3小時)。

6/09 第三日 藥草包按摩：辨識藥草，收集與製作藥草包和相關技術。

6/10 第四日 子宮按摩和腹部按摩(陶罐)：辨識，收集與製作藥草包和熱陶罐。

6/11 第五日 子宮按摩和腹部按摩(陶罐)：診斷與技術教學。

針對男性和女性不同的理論，包含指壓、體位及按摩法。



- 6/12 第六日 子宮按摩和腹部按摩(陶罐)：單獨練習操作。
- 6/13 第七日 溫床草藥療法：親身體驗並學習如何準備療程工作。
- 6/14 第八日 在Wat Ton Heow泰式傳統醫學診所的一天，包含練習。
- 6/15 第九日 課程休息日，午餐後至清邁市區半日遊。
- 6/16 第十日 藥草製作應用：老虎油、護唇膏、舒緩噴霧或防蚊膏。
- 6/17 十一日 「泰食」天然食療之藥：理論與實作、食令季節。
製作Miang Kam或是泰式芒果糯米飯、泰式沙拉，一同至市場選購食材。
- 6/18 十二日 「泰食」天然食療之藥：學用傳統工具，砍刀、鋤頭、切刀、白杵、破鍋。
親剖椰子、菠蘿蜜等等。結業日。
- 6/19 十三日 體驗泰式古法身體治療+藥草包按摩，(分二梯次，療程依據身體情況約3-3.5小時)。
- 6/20 十四日 賦歸返台

註：每天都會進行課程相關討論與實習，而藥草則是取自栽種在藥草中心裡的植物或是當地市場。若部分藥草非其生長季節，則會有許多泰國草本植物書籍作為輔助。



🌀 每日課程表 DAILY SCHEDULE

- 07:00 泰式瑜伽 Rasidaton
- 08:00 早餐 Breakfast
- 09:00~12:00 工作坊 Workshop Activities
- 12:00 午餐 Lunch
- 13:00~16:00 工作坊 Workshop Activities
- 17:30 藥草蒸汽浴 Herbal Steambaths
- 19:00 晚餐 Dinner
- 20:15 ~ 21:30 夜間靜心 Meditation

註：6/08與6/19為按摩療程日，共分9:00am與14:00pm二個梯次進行，療程當日無瑜珈課程。



費用說明 Rate

➤ 單人房(共用衛浴) 定價：68,000元

早鳥優惠：64,800元 (小床) x4間

65,800元 (大床) x4間

➤ 單人房或雙人房(房內獨立衛浴) 定價：73,000元

早鳥優惠：67,800元 (雙人房小床) x兩人1間

69,800元 (單人房大床) x2間

➤ 費用包含：

1. 60小時課程證書
2. 台北/清邁往返經濟艙機票(限重20kg)
3. 十三個晚上於Baan Hom Samunphrai 中心的住宿
4. 二個泰式古法按摩療程(泰式按摩、身體治療按摩 + 藥草包按壓按摩)
5. 於中心內的三餐、全天供應當季水果
6. 清邁機場至Baan Hom Samunphrai 中心的接機與送機
7. 每日的藥草蒸氣浴、子宮按摩工作坊、夜間靜心
8. 腳踏車租借、小泳池全天候開放使用
9. 中心內的免費wifi網路
10. 旅遊責任險 (200萬新台幣意外險、20萬新台幣醫療險)

➤ 費用不包含：

1. 飲料、酒精飲料
2. 洗衣機使用費用(每次約40泰銖)
3. 若自由時間外出包車需自理費用(來回約500泰銖)
4. 接受按摩療程後的「小費」，請依據個人心意給予200~1000泰銖
5. 行李超重費

◀◀ 為求教學品質，每團限額十二名，請盡速報名喔 ▶▶

特別說明：

◆ 此工作坊乃泰式古法自然療法，具有保健、預防、與矯正身體及子宮狀態的效果，但若是已經患有婦科疾病，譬如子宮肌瘤、巧克力囊腫(子宮內膜異位瘤)等人士，請還是就醫，不要把工作坊當成是根治疾病的途徑。另外，已經患有子宮肌瘤、巧克力囊腫等人，同時不建議接受子宮按摩療程，以免因為過度刺激而產生風險。

◆ 另外因泰國氣候潮濕，蚊蟲較多，如個人體質較易被叮咬者，敬請自備防蚊蟲用品（大多數人約一天習慣適應後就沒甚麼問題）

◆ Baan Hom Samunphrai 藥草按摩中心非酒店，每棟建築皆是各有特色的泰式傳統建築及簡單設備，為響應環保愛地球，**相關個人盥洗用品請自備。**

◆ 中心有四棟不同的建築及房型，為求公平起見，**依照完成報名程序優先選房喔！**



好康資訊：

5/28-6/04 「且歌且舞 ☉ 且行清邁」藝術身體與靜心&泰式瑜伽和按摩滋養之旅

6/07-6/20 「且往清邁 ☉ 且行且珍惜」重拾身體力量，子宮藥草按摩工作坊之旅 (60H 學習證書)

★ 若以上兩團一起參加

好康一、贈「藥草調理組合」一組（由中心按摩治療師親自摘取新鮮草藥製作而成）

好康二、費用優惠：**102,800 元**(小床共用衛浴)& **104,800 元**(大床共用衛浴)& **112,100 元**(單人大床獨立衛浴)



◆ 報名聯絡人

wechat 帳號：黃佳欣 jessie1007jc / 賴韻宇 grace12831283

EMAIL：discoverer.e1@gmail.com

郵件主題：清邁之旅

發現者 DISCOVERER
旅行社

地址：104 臺北市中山區南京東路二段 76 號 5 樓

電話：02-25672616 傳真：02-25631584

<http://www.travel104.com.tw/>