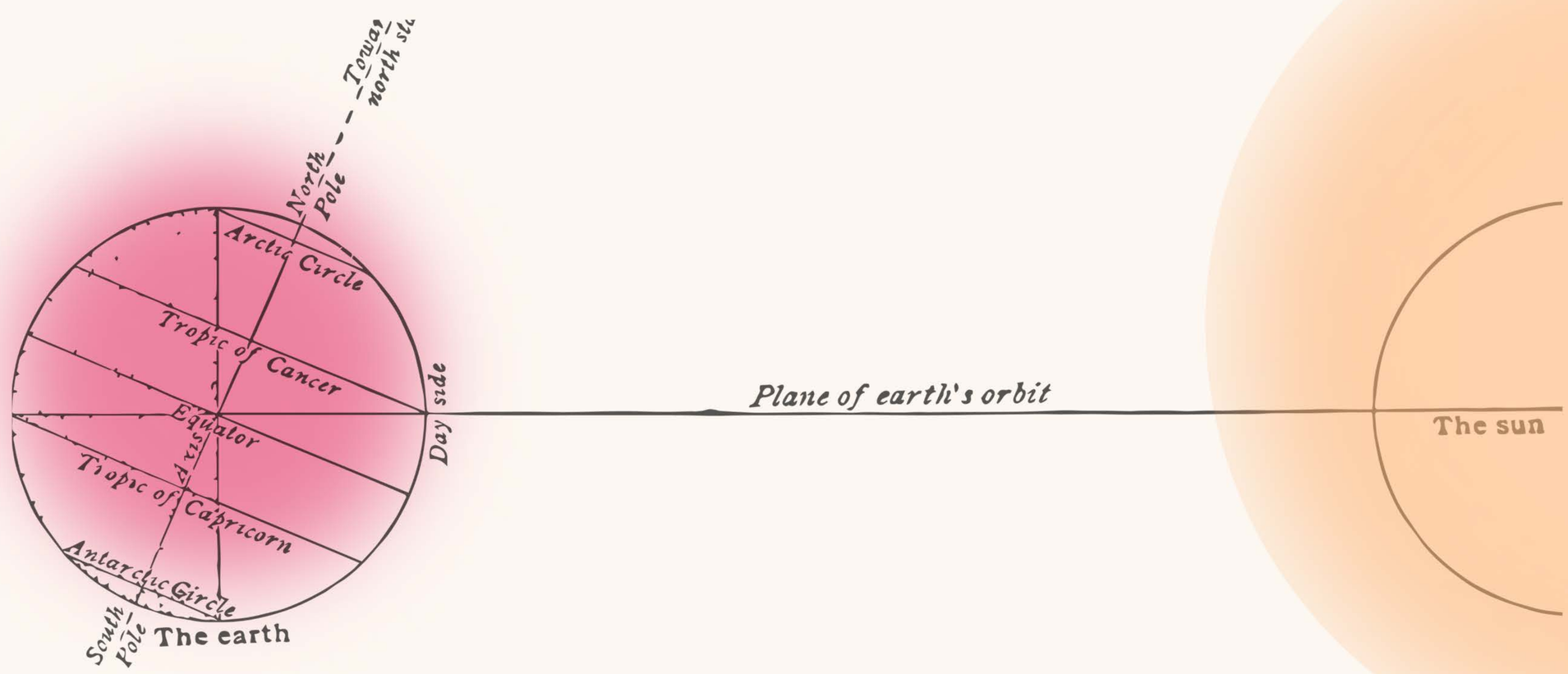
Macrobiotic正食

身心灵整体净化疗愈体验营（9）

回归简朴的能量

食物品质：
有机，纯素，正食

2025年12月7日至13日
中国丽江“起吕行。丽江院子
国际导师： 林孝云



名额有限
索取“回归简朴的能量”体验营说明书
WA： +6012-8775138

Organized by:
Woods Eco-cuisine Sdn Bhd
(276699K)
Established 1993
伍十正食
22A，Jalan PJU 3/43, Sunway Damansara
47810 Petaling Jaya, Selangor
Tel: +603-79585795

整体净化

回归身心灵的平衡
正食讲座
阴阳正念直观步行，导引锻炼
观宇宙星象与体验
纳西巴东象形文字
艾灸，足疗
脏腑排毒音声疗法
正念排毒餐
反思与分享

www.healthyfoodmalaysia.com

正食与身心灵净化排毒疗愈体验营
Check in Dec 8 from 4pm
Check out Dec 13 at 11.00 am
地点：
中国丽江白沙”走起侣行。丽江院子

旅程：从马来西亚启程

7-12-2025 第一天

KL——昆明长沙机场

昆明——丽江 抵达机场时间：00:15 接机，入住“走起侣行。丽江院子”

8-12-2025 第二天

早上：早餐，自由活动，午餐自理。

4pm-9pm：正食与身心灵净化排毒疗愈体验入营， 破冰，正食排毒观念原则介绍，排毒餐饮层次讲解，初心期许。

9-12-2025 第三天
6.30am-9.30pm： 直观阴阳步行法，排毒早餐，溪边寻幽，排毒午餐，纳西巴东文学习，象形文字文化背景学习。排毒晚餐。足疗。休息。

10-12-2025 第四天
6.30am-9.30pm： 直观阴阳步行法，八段锦锻炼，排毒早餐，艾灸，排毒午餐，休息。排毒晚餐，观星天文学习。休息。

11-12-2025 第五天
6.30am-9.30pm： 直观阴阳步行法，导引运动/肺部音声排毒疗法，排毒早餐，上课 （正食概念讲解）。排毒午餐，休息。自我观照，认识自己，关爱自己，休息。 排毒晚餐，上课（排毒反应处理， 集体回馈）

12-12-2025 第六天
6.30am-9.30pm： 直观阴阳步行法，导引运动平甩/肺部音声排毒疗法，排毒早餐，手指经络疗法，集体回馈，排毒午餐，自我观照，认识自己，关爱自己，回馈，分享心得。休息。 排毒晚餐，脑部排毒法。集体排毒反应回馈， 后续行动讲解。

正食与身心灵净化排毒疗愈体验营

13-12-2025 第七天·
6.30pm-9.30am： 导引运动平甩/肺部音声排毒疗法，
自我观照，认识自己，关爱自己，分享回馈。
排毒早餐，团体照。
送机。珍重再见。

入营须知：

1. 不得自行携带食物或饮料。
2. 禁语。需要沟通的话，轻声细语。
3. 手机统一保管，休息时段才使用。
4. 参与者自行购买旅行保险。
5. 排毒期间，务必准守作息时间。
6. 身体亚健康者，请自行携带药物。
7. 请勿携带贵重物件，遗失自误， 与人无尤。
8. 排毒期间，请勿涂抹 香水，精油，或除臭剂。
9. 入营前一个星期，饮食要清淡。素食最佳。鸡蛋和牛奶可免则免。
10. 携带物品：
    - 10.1 个人轻便泡脚袋。
    - 10.2 个人宽松保暖衣物，毛巾， 保温瓶。
    - 10.3 个人卫生用品，药物， 耳塞。
    - 10.4 个人瑜伽垫子。
11. 排毒营节目编排根据突发天时地利人和因素，如必要会临时更改而不另行通知。

联络：
主办者：
Woods Eco-cuisine Sdn Bhd (276699K)
22A, Jalan PJU 3/43, Sunway Damansara,
47810 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: +603-79585795
Whatsapp: +6012-8775138
www.healthyfoodmalaysia.com
Email： woodsmacrobiotics@gmail.com
Operating hours:Mon-Fri 9.30am to 5pm (except public holiday)

微信：

林孝云老师个人简介

June Ka Lim
junekalim@gmail.com

林孝云老师 是一位资深国际Macrobiotic正食疗法与自然生活方式的顾问、国际正食宏观饮食教育家、专业纯素厨师及料理研究家，云水正食学院和 伍十正食 的创始人，同时也是马来西亚第一家正食健康与疗愈中心的创办人，名为八风食养。师承久司道夫老师，她扎实的根基，踏实的脚步，三十二年的不问结果的耕耘，桃李还是满天下。自1993年以来，她作为马来西亚正食宏观饮食有机纯素运动的开拓者，创导有机农耕，通过食物的力量及以大自然为基础的正食生活方式帮助无数人恢复健康和身心自由。

她的专业领域包括macrobiotic正食疗法、五行阴阳饮食智慧、食物能量学，面相健康诊断及黄帝内经养生学落实。她经常领导颠覆性的排毒净化疗愈营，帮助参与者重新与自然以及内在平衡连接而得疗愈。

林孝云老师的觉醒烹饪触及了亚洲、地中海国家，欧洲及南太平洋区域许多人，是国际健康社区中备受信任和推崇的声音之一。

她提倡的天地人合一的养生方式融合了东方哲学与极简美学，展示了简单与平衡能够促进深度疗愈，每一餐都成为一种简单却深刻的和谐行为。富有创意，她从东方古代传统文化、禅意极简摄影以及简朴视觉艺术中汲取烹饪创作灵感。她还热衷于观星追星，经常怀着敬仰之心凝视夜空的星辰，这反映了她顺应自然和谐共处的生活理念，对追求自然生活者，她也提出了慢活的扎实内力加分法。

她撰写了 4 本关于正食疗法的养生书籍，并在报章撰写养生专栏文章和电子书。

面子书中文部落格：云水无常
面子书英文版：Ka Lim
I.G. : Kalim4067
微信： Woods Macrobiotics
2025