

＜琵琶湖で 砂浴&スラックライン体験会 + 無農薬野菜のBBQ大会！＞

10月21日（日曜日）午前9時～2時頃

今回のイベントは、普段の日常生活では意識しない「色々な側面から身体を感じてみる」・・・と言う事をテーマにしました。
「砂浴」で全身の感覚を取り戻してみる（血管や汗腺が活性化して代謝が良くなり、皮膚の感覚も鋭くなります）
「スラックライン」で無意識のうちに（頭で考えずに）、正しい体幹バランスで立てる感覚を身につける
「BBQ」で無農薬のお野菜を食べて、素材そのものの味の美味しさを知り、濃い味に慣れた味覚を取り戻す
・・・と言った事を、多くの方と一緒に楽しみながら感じ、実践できれば良いな～と思います。
その他、ヨガや呼吸法（気の回し方）などのワークショップも並行して開催出来ればと思います（指導者の協力参加、大募集中！）

会場 琵琶湖・吉川ビーチ（JR野洲駅より北西へ約11km） ※駐車無料・約40台停車可
グーグルマップで「滋賀県野洲市吉川浄水場」で検索した場所の左上の緑地「P」の所です

現地集合・現地解散 車の方は…吉川ビーチへ直行 電車の方は…JR野洲駅 駅前ロータリー広場に **午前9時集合**
※出来る限り、京都から車で分乗して現地に行けるように調整したいと思います

当日の予定

9時～10時頃 設営作業 テント設営、砂浴の穴掘り、スラックラインの綱張り、BBQの下準備など
10時～ 砂浴&スラックラインの体験会！
砂浴は、寒ければ足浴だけでも効果があります。また、食事後の砂浴はあまりお勧めしません
先に「砂浴」を30～60分程、その後「スラックライン」を体験する流れをお勧めします
11時半頃～ BBQ大会！
※今回は「美味しい無農薬野菜」を中心に「素材の味」を楽しんで頂くBBQにします
但し・・・お肉や魚、焼きそばなどもご用意しますので、ご安心ください！
昼からは、適度に食べながら、遊びながら…各自自由にお過ごし下さい（諸々のワークショップはこの合間に開催）
2時頃からBBQの後片付けなどを始めて、遅くとも3時前には撤収したいと思っております

参加費 BBQの食材・飲物代などの**実費のみを当日の参加人数で折半**します（一人2,000～3,000円程度にする予定）
各自でご持参・ご提供頂ける**テントや椅子、BBQグッズ、食材・飲物**があれば事前にお知らせ下さい

＜スラックラインとは？＞

専用の幅5cmのベルト状のラインを木と木の間に張って乗るスポーツ綱渡り（今回は膝の高さに設置します）。ライン上に立つ・歩くだけでなく、ジャンプや宙返りなども行えます。バランス感覚や集中力などを鍛えることができます。
今回の体験会では、①20秒片足立ち、②ゆ～つくりと5歩歩き・・・ここまで出来るようになるように是非挑戦して下さい。
因みに・・・事前の自主練習（目をつぶっての片足立ち）をしておく、比較的スムーズにラインに乗れるようになりますよ！

＜通常の「砂浴」の持ち物＞

※今回は主催者側で色々を用意しますので、手ぶらでもOKです！ **足だけでも体験して頂きたいので短パンを持参下さい**
※着替えは、主催者が「一人用の着替えテント」を持参しますので、そこで着替えて下さい
ビーチパラソル（砂の急激な温度上昇や日射病予防に必要です。無ければ・・・大き目の帽子&日傘をご持参下さい）
片手鍋（穴掘りに使います） **水着**（肌＝特に関節部分の露出が多い程、効果があります）
お茶 or 水 **※塩分補給も忘れずに！** **新聞紙**（天気が悪い場合は身体に巻いて保温してから砂に埋まります）
その他は・・・帽子、手ぬぐい、バスタオル・・・など普段の海水浴に必要なグッズを持参下さい

＜砂浴の注意点＞

水分補給を小まめにし、不快感が出たら直ぐに砂から出てください **※「体の気持良さ」を判断基準にして下さい**
当日の体調が悪い方は、長時間や全身の砂浴は避けましょう（当日涼しい場合は、足だけ砂浴でも十分に効果があります）
妊婦さん、乳幼児でも砂浴は出来ますので、砂浴では特に禁忌症状はありません（ほどほど…にするのもコツです）
頭痛や吐き気を催す方が時々居られますが、これは体内毒素を出そうとする体の好転反応ですのでご心配なく！
また、朝食は出来れば抜いて頂き、お腹や背中を温めておいてもらうと効果が更に出来ます

【雨天の場合】 日中の天気予報が雨でなければ、開催する予定です

※参加者の携帯メールアドレスを事前に頂いておりますので、開催中止の場合は**朝7時の時点で一斉メールを送ります**

参加希望者は小島宛にメールにて予約して下さい（hiroba25@hotmail.com）

メールの際「名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、車で参加の方は同行者の相乗りの是非」をお知らせ下さい
沢山の方々のご参加をお待ちしております。 主催者：こじまカイロプラクティック／小島宏和