

<琵琶湖で 足砂浴&スラックライン&枇杷葉温灸体験+ 無農薬野菜のBBQ大会!>

2013年11月4日(月・祝日) 午前10時~2時頃

このイベントは・・・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」・・・と言う事がメインテーマです
「足の砂浴」で全身の皮膚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、多くの方と一緒にのんびりと楽しみながら感じて、実践して頂ければ良いな~と思います
今回は新たに「枇杷葉温灸」体験をして頂けるエリアも設けますので、意外と簡単・手軽に実践できるお手当を体感して下さい
特にルールは設けませんので、各自お好きな方法(踊ったり、瞑想したり・・・)で自然と戯れ、有意義な時間をお過ごし下さい

会場 琵琶湖・吉川ビーチ (JR野洲駅より北西へ約11km、車で20分) ※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時半集合**
※電車の方は、京都・山科駅前から車で分乗して現地に向うよう調整しますが、**出来る限り車で来て下さった方が助かります**

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&枇杷葉温灸&スラックラインの体験タイム!
「足砂浴」→「枇杷葉温灸」→「スラックライン」という流れをお勧めします
11時半頃~ お野菜たっぷりBBQ大会!
当日、新鮮なお魚などが手に入れば、野菜以外の食材も少しは用意します
午後からは、適度に食べながら、遊びながら・・・各々で自由にお過ごし下さい
2時~3時頃 後片付け開始 & 自由解散 遅くても3時過ぎには撤収をする予定です

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円程度にする予定)
エコイベントにしますので、各自で**マイ箸&皿&カップ、自分で飲む分のアルコール飲料**をご持参下さい
※お茶と水はこちらで用意します ※小学生の参加費は半額、乳幼児の参加費は無料にする予定です

<スラックラインって?>

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です(今回は膝の高さに設置します)。
ラインに立つ・歩くだけで、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、①**20秒片足立ち**、②**ゆ~っくりと3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!

<今回の砂浴体験は・・・>

11月と言う時期を考えて**足だけ砂浴**をメインにする予定です。 試しに足だけ埋まってみたい・・・と言う方は**短パンの持参**を
妊婦さん・乳幼児でも砂浴は出来ますし、特に禁忌症状はありませんが、気持ち良い時間だけ=程々にするのがコツです
朝食は出来れば抜くか軽めで済ませて頂き、お腹や背中を温めてから来られると、効果が更に出ますよ!

「全身砂浴」をされる方の持ち物

※全身砂浴をされる方は・・・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

<枇杷葉温灸>

もぐさのお灸の熱で枇杷葉のエキスを身体に染み込ませる自然療法です。 思っている以上に簡単にお安く実践出来ますよ!

【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きますので、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)

「名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、同行者の人数、来るのは車か?電車か? そして**車で来られる方は・・・同行者の相乗りがOKか?**」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: こじま施術院 / 小島宏和