

<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！>

2013年6月30日(日曜日) 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。
「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、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です
但し・・・当日、新鮮なお魚が手に入れば野菜以外の食材も用意します
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

<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~っくりと5歩歩き・・・ここまで出来るようになるようには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!

<「砂浴」をされる方の持ち物>

※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**(天气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下さい(体調が悪い場合は、長時間や全身の砂浴は避けましょう)
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・・・にするのがコツです)
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から来られると、効果が更に出ます

【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、車で参加の方は・・・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: こじまカイロプラクティック/小島宏和