

2013年春版 小島カイロ主催の**自然療法&健康サポート体験会**

身の回りにある物で簡単に体をケアできる「自然療法・食育」などを一度一緒に体験してみませんか？
自然療法を実践すると、自分の身体の感覚に気付けるようになり、健康に向き合う事が楽しくなります。
自然療法以外でも、身体と心が健やかになるようなイベントをご紹介しますので、是非ご参加下さい。

<屋外イベント>

5月5日(日曜日) 8:30~16:00 ※雨天時は出店中止！ 毎月(第1日曜)開催(次回は6/2です)
随心院・小町手作り市 に出店！ <手作り**足半草履**&新商品**砂枕**の販売とプチ施術>

夏場(7月~9月)には「砂浴体験会」を琵琶湖の西岸・和邇浜にて定期開催する予定です

【下記イベントは全て・・・ご依頼があれば何時でも開催します！】

各定員は・・・ 2~4名

お一人で開催希望をリクエストされた場合は・・・

その開催日でイベント開催を告知し(HPやtwitter、facebook等で)、他の参加者の募集をかけます。

もし開催予定日の2日前までに他の参加者が現れない場合は、開催を中止・延期させていただきます。

参加費は・・・ 全て500円 ※材料費が必要な場合は別途徴収します

開催日時は・・・ 皆様のご希望の日&時間帯(約2時間)をご指定下さい

場所は・・・ こじまカイロプラクティック 中京区西洞院夷川下ル(東側の路地奥)

※スラックラインのみ **北醍醐こじま施術院** にて開催

※全てのイベントは、**3名以上の参加**で、ご指定のお好きな日時で**出張開催**も致します。
(スラックラインの出張開催は、ロープを張れるポイントがある事が最低条件となります)

お茶でホっこり…**健康何でも質問&お話し会**

皆さんからの健康に関連する様々な疑問質問にお答えする、お茶を飲みながらの雑談会です。

参加費以外に1品お茶菓子を持参して頂けると嬉しいです！(お菓子は義務じゃないのでご安心を！)

自然の力のお手当法…**蒟蒻湿布で癒されましょう！**

各自でマイ蒟蒻&マイタオルを持参頂き、正しい蒟蒻湿布の方法を指導します。

事前のリクエストで、生姜湿布、豆腐 pasta(冷湿布)、枇杷の葉湿布 の指導&体験も開催可能です。

色々一度は作ってみましょう！…**自然療法&お料理体験会**

- 1・土鍋で玄米ご飯を炊く。
 - 2・玄米スープ作り。
 - 3・佐藤初女さん流のおむすび教室。
 - 4・酵素飲料作り。
 - 5・枇杷の葉エキス作り。
 - 6・野草採取(ドクダミエキス作り)。
- など
6月は梅干し作り、1~3月は味噌作りも指導出来ます。 体験したい内容をお知らせ下さい。

室内でゆらゆら…**スラックライン体験会**

場所：北醍醐こじま施術院 (地下鉄小野駅より東へ徒歩8分)

体幹が鍛えられ、正しい姿勢になり、精神的に不安定も軽減できる「綱渡り」を一緒に楽しみませんか？

夏場は、鴨川の河川敷や琵琶湖の砂浴体験会場にて、屋外スラックライン体験会も開催予定です。

こじまカイロの**グッズ体験イベント！**…**毒出し砂枕&体の土台作り足半草履 体験会**

実際に砂枕を使って寝て、足半草履を履いて頂き、その効果を肌で感じて下さい(勿論、購入もOK！)

別途、**製作教室**も開催します。目元用の砂枕作り教室(要ミシン・約2時間・材料費&指導料1,500円)

足半草履作り教室 (要Tシャツ3枚・約3時間・指導料500円)

※各イベントの開催希望連絡は、**1週間前を目途にご予約下さい**

連絡先：([090-8190-9530](tel:090-8190-9530) / hiroba25@hotmail.com)

こじまカイロ/小島宏和