

2018. 9月2日 (日) 逗子・葉山 DE 砂浴 体験会 【雨天中止】

普段は琵琶湖・和邇浜や伊勢・二見浦など、関西を中心に砂浴体験会を主催・開催しておりますが、ご縁がありまして今回、神奈川県・葉山の御用邸前（一色海岸）にて砂浴体験会を開催致します **今回、参加定員はございません！**
なかなか最初は一人だけで「砂浴」を実践するのは少々勇気が要るのが本音ですよ！
また、やり方は本で見て判っていても、指導を受けた方が更に効果が出ますので、この機会を有効利用して下さい
意外と自然療法は難しくはなく、こんな単純な事で体が気持ち良くなるんだ！ と言うことを肌で是非ご体感下さい

集合時間&集合場所 午前9時50分 JR逗子駅東口 バスロータリー「3番」乗り場前

開催場所 一色海水浴場（神奈川県三浦郡葉山町一色）・葉山御用邸の前辺り ※車の方は現地集合でもOKです

アクセス

JRの場合 東京駅8:54 ⇒ 逗子駅9:46着 / 新宿駅8:44発 ⇒ 逗子駅9:46着 (共に¥920)

京急の場合 品川駅8:48発 ⇒ 新逗子駅9:36着 (¥640) ⇒ 駅北口より徒歩3分200m

逗子駅前京浜急行バス・3番乗り場より10:00発のバス乗車 ⇒ 「一色海岸」にて下車 (約15分・250円)

※もし遅刻した場合、2番・3番乗り場のバスならどれでも「一色海岸」か「葉山」で下車すればOK (バスは多数有)

参加費 1,000円 (最低限の主催者の拘束費・交通費・指導料+京都自然療法研究会[HP有り]活動費への募金…と思って下さい)
※砂浴を既に経験済みで、当方の砂浴指導を受ける必要が無い方は、**参加費500円**で結構です

<砂浴の持ち物>

ビーチパラソル (日差しが強い夏は絶対の必需品！**チルト機能**(首折れ)が無いシンプルなパラソルが使い易く○、日傘は×)

※「海の家」は閉まっている時期より、必ずホームセンター等でお盆前までに**パラソル(約千円)**を確保してご参加下さい

片手鍋 (穴掘りに使います。砂を効率良く掘る為には**柄の丈夫な片手鍋**が◎ 園芸用のシャベルは×)

水着 (砂に肌が触れる面積が多いと効果が現れ易くなります 砂を直接肌に触れたく無い方は木綿の服が◎)

※開催地には更衣室はありませんので、着替えが必要な方は「公衆トイレ」にて着替えて下さい

ナイロン袋2枚 (パラソルが飛ばないように砂袋として利用) **大型タオル** (パラソルに挟んで日差しカットに使うと○)

お茶 or 水 (ちびちびと脱水しないように小まめに飲むのがコツ) ※**塩分補給も忘れずに！** (梅干しが◎です)

新聞紙 (天気が悪い場合は、新聞紙を身体に巻いて砂に埋まります 頭や荷物の敷物としても使用)

日焼け止めグッズ (砂の照り返しが有るので、帽子・サングラス・手拭い・日焼け止めオイル等で各自対策して下さい)

<当日の予定行程>

10:00 バスにて一色海岸へ (バス15分、徒歩3分) ⇒ 10:20 砂浴会場着 (20分砂浴のやり方の指導後、各自穴掘り)
⇒ **11:00~13:30 砂浴体験** (後片付け・着替え30分) ⇒ 14:00 一色海岸バス停発 ⇒ 14:15頃 JR逗子駅前到着
逗子駅前にて<解散>ですが、希望者の方は・・・14:20~15:10 ランチタイム ⇒ 15:20 JRにて東逗子駅へ (電車2分¥140) 駅より徒歩4分 ⇒ 15:30~16:30 銭湯「あづま湯」(¥470) ⇒ 16:40頃 東逗子駅前にて<解散>

<砂浴の注意点>

夏場の砂は急激に温度が上がり、体温調節が難しいので、初参加の方は1~2時間程度で切り上げる事をお勧めします
(体温調節が不得意な体質の方 (=自己観察が上手くない方) が最近増えていますので、無理は禁物です)

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 ※**「身体の気持ち良さ」を判断基準に**して下さい
(私=指導者が居る場合は見回りますが、個人で砂浴される場合はこの点だけは十分に気を付けて下さい)

当日に体調が悪い方場合は、長時間の砂浴や、全身砂浴は避けて下さい (足や腰だけの砂浴でも十分に効果があります)
砂浴に禁忌症状は特に無く、妊婦さん・乳幼児でも実践して頂けますが、無理はせずに程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！
砂浴の前にご自宅で「こんにやく湿布」を肝臓・丹田・腎臓にお手当てしておくと、より砂浴効果が出易くなります
朝の食事は出来れば抜くか、ごく軽めにして下さい (砂浴は「断食効果」があるので、お昼ご飯も軽めにしましょう)

【中止のケース】 午前中の天気予報が**雨**か、予想最高気温**25℃度以下**の場合は中止です (曇りでも砂浴効果はあります)
※参加者のメールアドレスを事前に伺っておりますので、中止の場合は**朝7時過ぎに一斉メール**を送ります

参加希望者は「●●より9月2日 葉山砂浴参加希望」と言うタイトルで、メールでご予約下さい (hiroba25@hotmail.com)
名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレス、参加人数、葉山へのアクセス法(車か電車か?) をお知らせ下さい
※メール送信後2日を過ぎて返信が無い場合はお電話下さい (申込み期限は8月30日迄とします)