

10月は第3日曜日に「芝生DEそうたい@京都御所」～息・食・動・想・環の操体～

操体とは…ごく簡単に言うと、痛みから逃げる動きや気持ちが良い動きをする事で、体のバランスを整えていく操法で、医学の知識が全く無くても一人でも簡単に出来る事が特徴です。 ストレス対策など心理面を改善する方法も有ります。

<開催趣旨>

この集まりは…病院や整体や薬に頼らずに自分自身で体調改善したい方。 自分や家族の症状(病院では聴き辛い事)について相談・質問してみたい方。 日々何となく疲れており、心や体がモヤモヤ～とした感じを何とかしたい方…などなど、生活の質向上の参考になる事必須です！

体や医学の知識がゼロの方、操体を全く知らない方は大歓迎！ 体と心に関する皆さんの様々な悩みを「今日の題材」にして「自分で出来る体と心の整え方」をお話や実技の指導を交えてレクチャーします。

京都御所の芝生広場で開催しますので、単に自然と触れる事や、屋外で皆と一緒にランチを頂く事で、体が何か変化する…といった事を体感して下さい。 あまり難しく考えずに、気軽に楽しく過ごしましょう！

<開催場所> 京都御所内の芝生広場

(地下鉄・丸太町駅1番出口より東へ徒歩2～3分 場所は「黒木の梅」で検索して出た所辺りで開催)

※車の方は近隣のコインパーキングを、自転車・原付の方は京都御所の門を入った砂利道に停めて下さい

雨天時は「二条こじま施術院」にて室内開催とします(西洞院夷川下ル、烏丸丸太町より徒歩10分)

当日<朝8時>の時点で雨天の際には「室内開催」の旨を参加者の方にはメール連絡致します

<指導役>

丸住和夫先生(操体の創始者:橋本敬三先生の愛弟子であり、京都そうたい教室の指導的立場の先生です)

<サポート役・イベント主催者> 小島宏和(本職は整体師ですが、自然療法の第一人者・東城百合子流の「食」や「お手当て」イベントも多数開催しておりますので、会では「食」のアドバイスを主にさせていただきます)

<開催日> 10月20日(日)

※基本は毎月「第3日曜日」です(11～3月は屋内で開催予定)

<行程>

11時頃 現地集合 ※遅れての参加や、終了時間前の早退もOKです

11～13時 「そうたいの会」 お茶を飲みつつ、芝生に寝転がりつつ、気楽にそうたいを実践しましょう

13時 終了 この時点で解散&ご帰宅OKですが、引き続き屋食タイムとします(最終解散は14時頃)

<参加費・服装・持参物>

参加費は…500円(税込)

服装は…芝生に寝転べる服装(裸足になる事推奨)

持参物は…13時からの昼食タイムに残られる方は、各自でお弁当とお茶をご用意下さい

※自然食品店のお弁当を主催者側で事前代理購入も可能です(お茶代込で千円) 要事前申し込みで！

<参加方法>

定員はありませんし、予約なし参加もOKとします(故に当日の気分で急に来て頂いてもOKとします)

※但し、急な中止や雨天時の場所変更の連絡の為、【メール予約】を前日迄に頂けると助かります

【予約先】

予約はG-mail、Cメール、(主催者とFBで繋がっている方は)Facebookメッセージ機能でご連絡下さい

G-mail kojima.chiro@gmail.com

「京都そうたい」のHPも観てね! (「京都そうたい」で検索)

主催者 : 二条こじま施術院 小島宏和 090★8190★9530