

## 12/15 は「カレーDEそうたい」～息・食・動・想・環…の幅広い操体目線で遊ぶ～

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「本日のお題」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も行います。

「操体」の視点からシンプルな「食」の大切さを、ランチを一緒にゆっくりと頂きながら体感しませんか？  
特にインド式カレーを食する際は…「嗅覚・触覚・味覚・視覚」が同時に刺激される良い機会ですよ！

\* \* \*

<開催場所> 二条こじま施術院 (京都市中京区夷川西洞院下ル/地下鉄・烏丸御池駅より徒歩8分/HP有り☑ )  
※車の方は、近隣のコインパーキングを、自転車・原付の方は路地内の院前に駐輪可

### <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(会場提供)>

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」イベントを多数開催しておりますので、会では「食」のアドバイス&食事(インド風カレー&チャイ)提供をさせていただきます

<開催日> **12月15日(日)** ※基本は毎月「第3日曜日」開催(3月迄はカレーDE そうたいを継続開催)

### <行程>

11時頃 集合

11時~13時 そうたいの時間 (リクエスト次第でお話メイン、実技メインと参加者に合わせて内容は流動的です)

13時~ ランチを食しつつ「食」と「想(お話)」のそうたい

主催者お手製インドカレー&チャイを提供(※アレルギーや食制限等が有る方は事前にお知らせ下さい)

14時頃 解散

<参加費> 2,000円(税込) ※チャイに合うオヤツの持参、大歓迎です！

### <参加方法>

「カレーDEそうたい」は会場の収容定員(定員は**3名限定**)が有る為に【事前予約=申込み制】です

※当日急に参加出来ない場合、キャンセル料は徴収しませんが、不参加の連絡は必ずお電話下さい

### 【予約先】

予約はG-mail(またはFacebookメッセージ機能)で連絡 ⇒ 当方からの返信メール受取りで「参加確定」です

G-mail [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com)

登録の際は…名前、住所、携帯電話番号、メールアドレス、初参加の方は参加動機…をお知らせ下さい

参加希望者多数の場合は、「初参加、そうたい初体験の方を優先」とさせていただきます

「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