

「体が喜ぶお手当て」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**
足半(あしなか)制作教室 ～体の土台作り＝足指が自ずと動ける体に～



足半(あしなか)は飛鳥時代から存在する足の前半分だけの履物です。織田信長が足半を履かせて戦をしたという記録も残っています。武士・農民・漁師など広く愛用された日本の<作業用>履物が足半です。

日本人の足に合ったこの足半を日常生活の中で履くだけで、体の正しい使い方が自然とできるように変化し、肩こり・腰痛は勿論、冷えや便秘、ガンや精神的症状など様々な症状の回復を促してくれます。更に立ち姿勢、座る姿勢も自ずと綺麗になり、オマケでダイエット効果も期待できます！

今回は主にTシャツを使った足半制作教室を開催します(順調に作業が進めば1足分が制作できます)。身近な素材で足半を作り、自宅内でスリッパ代わりに毎日足半を履いて頂く事が出来るようになれば、意識せずとも「医者いらず&病気知らず&明るい心」の体に1歩ずつ近づけることでしょう。

因みに、足半制作の道具や写真付の制作テキストの販売、そしてリクエストの応じて足半制作WSを当院や皆様のご自宅で開催しますので、足半作りの復習&レベルUPをしたい方は随時ご相談下さい。

開催日&定員 12月5日(木曜日) 午前9時半～16時 定員**3名限定**

※11月末迄に2名以上の参加表明が無い場合、また前日の天気予報で雪や道路凍結が予想される場合は開催中止とします

開催場所 HoneyAnt (京都市左京区花脊大布施町 当院より車で約1時間)

※二条こじま施術院(とその道中)に集合し、車に同乗頂いて花脊へ移動(各自の車で現地集合でもOK)

参加費 4,000円(市内からの送迎費とランチ代込、作った足半も勿論お持ち帰りで)

※参加費のうち500円は2020年6月五来純氏の自然療法講演会開催基金として活用します

持参物 古いTシャツ2～3枚(幅のある不要な布でもOK)、絶ちばさみ

※持参ができないモノがあれば事前にお知らせください(主催者側で用意致します)

行程 9時半頃 二条こじま施術院(西洞院夷川下ル)集合後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車可)

10時半頃 会場到着・荷物の搬入・下準備

10:40 足半の効果の説明(実際に履いて効果・体の変化を体感して頂きます)

11:00 **足半制作**(先ずは片足1足を完成目標で)

13:00 **ランチタイム** HoenyAntさんの美味しい玄米菜食ランチを頂きます

14:00 **復習と自主練習**(もう片足を作って両足分の完成に挑戦を!)

15:00 WS終了(片づけの後、車で京都市内まで送迎。当院には16時半頃に到着予定)

★ワークショップ参加登録方法★

(申込みの最終締切日は11/30です)

「〇〇より12月5日 あしなか制作WS・参加希望」と言うタイトルで、必ず下記メール宛にご予約下さい

その際、名前(複数名の場合は全員の名前)、携帯の電話番号&メールアドレスを必ずお知らせ下さい

※メールを送信されて3日過ぎても返信が無い場合は、必ず電話でお問い合わせ下さい

二条こじま施術院(HPIは「こじまカイロ」で検索) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ☒ hiroba25@hotmail.com

当WSは2020年6月に東城百合子先生のご長男・五来純氏を招いての自然療法の講演会開催に向けて、様々な自然療法をご紹介・体験して頂けるように定期開催しますので、継続してご参加頂ければ幸いです