

2020/3/15 は「カレーDEそうたい」 ～ヤギミルクのチャイ・リベンジ～

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お悩みを「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！

今回は先月に実現できなかった「ヤギミルク」の試飲とヤギ・チャイを改めて提供予定です

<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> **3月15日(日)** ※基本は毎月「第3日曜日」開催(4月より京都御所での屋外開催の予定)

<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(※今月のみ「ヤギミルク」の試飲とヤギミルクチャイを提供)
14時頃 解散

<参加費> 3,000円(税込) ※チャイに合うオヤツ持参、大歓迎！ 200mlのヤギミルク1本のお土産付
【お断り】3/8の時点で申込が2名に達していない場合、ヤギミルクの提供はナシとします(参加費は2千円に変更)

<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

【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

メール連絡の際は・・・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」などの調整を当方で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