

8月16日(金)は「琵琶湖DEそうたい(砂浴とコラボ)」～息・食・動・想・環で心体は変わる～

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。

今回のみ私の企画する砂浴(すなよく)WSの会場、琵琶湖和邇(わに)浜にて砂浴をする傍らで開催します

※砂浴WSの方は・・・9時 掃除、9時半 穴掘り、10時～12時 砂浴体験、13時解散と傍らでWSして☑
琵琶湖湖岸の砂浜・芝生でぼんやりと自然と触れ、歩いたり寝たり、屋外で皆と一緒に過ごし、楽しくランチするだけで体が変化する・・・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！
砂浴も体験してみたい方はご相談を (9時半前に集合し、小一時間だけ砂浴体験し、そうたいに参加頂けます)

<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「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。

<開催場所> 琵琶湖和邇浜

(グーグル MAP で「滋賀県宮都市公園南浜湖岸緑地」と検索した所)

※電車参加の方は **10:41 和邇駅**着で駅前集合。車の方は **10:45 平和堂駐車場**前の交差点信号下に集合
和邇浜は遠浅のビーチより、お子様連れで湖水浴遊び半分でご参加頂いてもOKです(簡易トイレも有☑)

雨天時は中止とします(当日<朝7時半>の時点で中止の場合のみ、参加者にはメール連絡します)

<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)

<行程>

10:41 電車利用の方と和邇駅改札前で合流

10:45 車で参加の方と平和堂駐車場前にて合流後、和邇浜に移動

※開催場所が半日の方は遅れての参加や、終了時間前の早退もOKです

※砂浴を(小一時間程度)体験したい方は、9時半前に集合し、10～11時頃まで砂浴体験も可能

砂浴WSの詳細は別制作のチラシをご覧ください(8月は計3回和邇浜にて砂浴を開催)

11:00～13:00 琵琶湖DEそうたい (芝生や砂浜にて、気楽にそうたいの実践)

13:00～13:30 **昼食タイム** ※13時が解散より、ランチはナンで先に帰って頂いても結構です

お時間が有る方は一緒にランチ&お話をしながら楽しんでお過ごし下さい (解散は13時半頃)

<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・・・お茶&日焼け対策グッズ(13時からの昼食タイムも残る方はお弁当)

<参加方法>

定員上限はありませんが、雨天時や出迎えもありますので**要予約**とします

【予約先】 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

主催者 : 二条こじま施術院 小島宏和 090★8190★9530

「京都そうたい」HPも観てね! (「京都そうたい」で検索)

【予告】9月19日(木曜日)11時～13時半、京都御所芝生広場にて「芝生DEそうたい」平日Verを開催!