

9月は平日昼間に「芝生DEそうたい@京都御所」～息・食・想・環から、心と体を観察する～

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。

<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> ※基本は毎月「第3日曜日」ですが今回はイレギュラーで主婦の方が参加し易い平日開催とします
9月19日(木)

<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 13時終了よりこの時点で解散&ご帰宅OKですが、引き続き**昼食タイム**としますので、居残り可能な方は一緒にランチを食しつつお話をしてお楽しみしてお過ごし下さい(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代わりに購入しておく事も可能です(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