

「芝生DEそうたい@京都御所」～息・食・動・想・環の操体を実践・体感する～

操体とは…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す
医学や整体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
そんな不思議な＝自分の体を自分で整えることが出来るようになってみませんか？

<開催趣旨>

この集まりに来るにあたって、「操体」は良く知らなくても全然OK！（むしろ何も調べずに来て下さい）
病院や整体に行くほどの症状ではないが、自分や家族の症状について相談・質問してみたい方、日々疲れて心や体がモヤモヤ～とした感じを何とかしたい方…のご参加をお勧めします（お子様連れも歓迎です！）
健康のお悩みや日々感じられるストレスなどを「今日のテーマ素材」にして、「自分一人でも出来る体と心の整え方」をお話や体を実際に動かす実技も織り交ぜてレクチャーします

今回は京都御所の芝生広場で開催しますので、自然と触れる事や、外でランチを皆と一緒に楽しく食べる事だけで、なぜか体が良い変化する…といった事を体感して下さい
あまり難しく考えず、ランチと一緒にゆっくりと頂きながら、気軽にお話をしましょう！

<開催日> ※基本は毎月「第3日曜日」に開催

今回参加募集受付分は**4月19日(日)** 次回5月開催の申込受付は、4月半ば以降より開始します

<開催場所> 京都御所内の芝生（4～10月は京都御所で開催予定）

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」で検索して出たポイント辺り

※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・イベント管理人> 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）

<当日の予定> ※遅刻&早退しての参加もOKです

11時 各自現地集合

11～13時 実技やお話のそうたい（ランチナシの方は）13時で一旦終了

13時～ ランチを食べながらのそうたい（遅くても14時には解散）

<参加費・服装・持参物> 1,000円(税込) 裸足で芝生に立ったり寝転んだりできる服装

ランチ：インド風カレー（ルー）を提供予定より「ライスかパン」とお茶、MYスプーン&箸をご持参下さい

（皆で分けられる1品おかずやオヤツが有ると更に助かります） ※ランチナシで帰る方は参加費500円

<予約申し込みのお勧め>

参加定員の上限はありませんが、雨天時の連絡の必要も兼ねて【メール事前予約＝申込み制】とします

【予約先】

予約メールはG-mailか、主催者のSMS宛てのいずれかにご連絡下さい

G-mail kojima.chiro@gmail.com ←出されればコチラへ、無理ならコチラへ→ SMSなど 090★8190★9530

申込の際は…お名前、携帯の電話番号、メールアドレス、初参加の方は簡単な参加動機…をお知らせ下さい

HPも観てね！「京都そうたい」…でご検索を

イベント管理人：二条こじま施術院（HP有） 小島宏和