

「体が喜ぶ食・手当・動作」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**

大人の奈良遠足

～御朱印帳&おむずび作り と 高取城ハイキング(野草採取&エキス作り)～

今回のテーマは・・・「気持ち良くお出かけし、歩き、食べ、お寺で癒される！」

車で2時間かけて移動し、奈良明日香村の更に奥に位置する「宗泉寺」にお邪魔し、そこで御朱印帳作りその後、お寺で皆で初女さん流のおにぎりを作り、日本一の山城と言われる高取城跡へハイキング頂上でおにぎりランチを頂いた後、散策しながら野草採取をし、それを野草エキスとして小瓶に入れてお土産に持ち帰り・・・と細かいワークショップも織り交ぜるので、終日楽しんで頂けるかと思えます

操体(そうたい)やエネルギー療法、武術の要素も取り入れつつ整体を行い、また東城百合子流の自然療法(食養・お手当)も指導する私“こじま施術院”の当WSに参加して頂ければ、心と体を整えるアドバイスや、自然療法を実践する心構えやコツもお教えますので、往復路の車中やハイキング中には遠慮なくお話・相談して下さい

開催日時 4月26日(日) 8時～18時半

軽自動車移動より定員**3名限定**

行先 高取城跡・天台宗真光山宗泉寺 (奈良県高市郡高取町大字上子島 549-1 京都より車で約2時間)

参加費 5,000円(送迎費とランチ代・WS代金込)

※参加費のうち500円は2020年6月開催五来純・自然療法講演会の基金として活用します

持参物 山登りできる服装と運動靴・飲み物・タオル(2枚以上)

※地下足袋でのハイキングを推奨しますので、代理購入して欲しい方はご相談を(1足2千円程度)

行程 8時 地下鉄&近鉄竹田駅西口集合の後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車は要相談)

10:00 宗泉寺到着(荷物の搬入・WSの準備)

WS① 御朱印帳作り体験WS(完成品に宗泉寺住職に御朱印を書いて頂きます)

WS② 佐藤初女さん風のおにぎり作り

12:00 高取城跡へハイキング(1.6km、50分、高低差300m)

13:00 登頂後、ランチタイム&散策時間 WS③野草採取(ヨモギなどを程々に)

14:30 高取城跡より下山開始

15:00 宗泉寺着(お寺にて野草を小瓶に詰め、焼酎に漬けてエキス作り完成&御朱印帳受取り)

15:30 車にて帰宅へ(道中、桜井市内の「道の駅まほろば」にて休憩・お買い物タイム)

18:30 竹田駅着&解散

★ワークショップ参加方法★

(申込みの最終締切日は4/23)

「〇〇より4/26 大人の奈良遠足 参加希望」と言うタイトルで、下記メール宛にご予約下さい

メール本文には・・・名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお伝え下さい

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

二条こじま施術院(HPIは「こじま施術院」で検索) / 小島宏和

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

2020年6月に東城百合子先生のご長男・五来純氏の自然療法の講演会を主催します

7日(日)京都市醍醐交流会館 13時半～16時 / 8日(月)夢窓幼稚園 10時～12時(共に無料・子連れ参加OK)