

＜第6回・泊りで“砂浴”体験 IN 伊勢・二見浦＞ 半日参加もOK！

2020年7月11日(土)～12日(日) 雨天決行 (申込締切6/30・宿泊定員8名)

海水浴場発祥の地“伊勢二見浦”のきめ細やかな黒砂の力をお借りし、排毒力の高い体作りを一緒に体験しましょう！

※コロナウイルス対策の為、また参加者数により、大幅に内容を変更する可能性がある旨事前にご了承下さい

集合場所 JR 伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前11:30集合** (※駅前＝宿横に、宿の駐車場有り口)
電車のアクセス方法 近鉄 名古屋駅 (9:25 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:40 着) / 片道 2,810 円 (特急代含)
大阪難波駅 (9:20 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:56 着) / 片道 3,170 円 (特急代含)
京都駅 (8:45 発) ⇒ 伊勢市駅 (10:54 着) / 片道 3,690 円 (特急代含)
JR 伊勢市駅 (11:20 発) ⇒ 二見浦駅 (11:26 着) / 片道 210 円

宿泊先 民宿ヤマト 三重県伊勢市二見町茶屋9-7(JR二見浦駅前) TEL:0596-43-2215 ※浜まで600m徒歩10分
(風呂トイレ共同の2階を全室を貸切り) コロナ対策の為、個室は1名利用、大部屋も2名までの利用となります)

参加費 10,000円 [宿泊費(1泊&夜朝2食付)、砂浴指導代、お手当体験費を含む] ※宿迄の交通費は各自別途必要

＜砂浴の持ち物＞ ※砂浴中は、貴重品は主催者が浜でまとめて保管します(部屋管理、宿へ預けるのもOKです)

ビーチパラソル 今年はコロナ対策の為、参加者全員にパラソルは主催者より無料貸出します

片手雪平鍋 (穴掘りに使用 砂を効率良く掘る為、柄の丈夫な500円位の片手鍋が◎ 園芸用小型シャベルは×)

水着 (砂に肌が触れる面積が多いほど砂浴効果は現れやすいです 直接肌に砂が触れたく無い方は木綿の服が◎)

ナイロン袋 (パラソルが飛ばないように、スーパーのレジ袋を2～3枚、砂袋として利用) ※主催者より紐の貸出有

水筒 (常温の水かお茶が◎ 脱水しないよう小まめに飲みましょう) ※塩分(梅干し)補給も併せてすれば完璧！

新聞紙 (天気が悪い場合、新聞紙を体に巻いて砂に埋まる 頭や荷物の敷物としても使用)

その他 上着、帽子、手ぬぐい、サングラス、タオル、日焼け止めなど・・・普段の海水浴に必要な品を持参下さい

＜砂浴前の食事(初日の昼食)について＞ 砂浴効果(体の代謝・治癒力)を上げる為に内臓の消化活動を抑えたいので、砂浴前の食事は「軽め」をお勧めします ※初日の昼は各自で済ませてから来るか、部屋にて軽食を取って下さい

【ラフ行程】

1日目 11:30 集合後、宿に移動(駅より徒歩1分) ※早く到着された方は、各部屋に案内します
主催者からの「合宿行程の説明」は各部屋にて個別に行い、その間に各々で昼食・着替えを
12:00 浜へ徒歩移動 ⇒ 浜で全員の顔合わせの後、砂浴のやり方説明、各自穴掘り作業へ
13:00～16:00 **砂浴体験・①** ※雨天時は宿にて自然療法のお手当体験会などを実施
※砂浴は3時間全て埋まる必要はありませんので、各自の体調と相談して、早く切り上げてもOK
16:30 宿にて風呂 & 休憩タイム
18:00 お手当の体験会(各部屋にて、小石の温石によるコンニャク湿布)
19:00 宿にて夕食(1階ロビー脇の食堂にて、旅館の夜定食)
20:00 主催者挨拶後、初日解散 ※希望者は各部屋で施術可(3千円/50分)
2日目 4:30 参拝希望者のみフロントに集合し、徒歩にて二見神社へ移動(約15分) 4:50 日の出
7:00 朝食(1階ロビー脇の食堂にて、旅館の朝定食)
8:00 砂浴道具以外の荷物をフロントに預け、浜へ徒歩移動(浜に到着後、各自穴掘り)
8:30～11:30 **砂浴体験・②** ※雨天時は宿にて小島流の健康指導やDVD鑑賞会などを実施
11:30 宿にてお風呂・着替え・帰宅準備(宿2階のお風呂を利用)
12:50 主催者挨拶の後、解散 (JR二見浦駅⇒伊勢市は12:54、13:15、13:34 発)
※近鉄特急 上本町行(13:32) 難波行(13:49) 名古屋行(13:54) 京都行(15:10)

【申込み方法】必ずメールにてご予約下さい

「◆名前◆より 伊勢砂浴 参加希望」と言うタイトルで、下記hotmail宛にご予約下さい

(参加者全員の名前&年齢、<以下代表者のみ>住所、電話番号、砂浴の経験の有無 …をお知らせ下さい)

＜宿泊ナシの半日砂浴の参加について＞ 1日目(7/11)の午後の砂浴参加希望の方は、12:05 二見浦駅前集合、
2日目(7/12)の午前の砂浴参加希望の方は、8:25 二見浦駅集合 (シャワー使用&指導料込/参加費千円) も受付中

＜半日砂浴WS開催日＞ 琵琶湖和邇:7/23、8/1、8/10、8/20、8/30 神奈川県逗子葉山:9/12、9/13

主催: こじま施術院 小島宏和 / 090-8190-9530 hiroba25@hotmail.com