

8月16日(日)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、気持ちが良い動きをする事で、体のバランスを自ずと整える方法で、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。 ストレスなど心理面を改善軽減する方法も実はあります。

砂浴とは・・・夏場に砂に埋まる事で、体の毒素を汗と共に出し、温熱効果と相まって体質改善を促す自然療法の1つです。

8月のみ、私の企画する砂浴(すなよく)WS 会場、琵琶湖和邇(わに)にて砂浴をする浜の横の芝生で開催します
琵琶湖湖岸の砂浜・芝生で自然(や土壌菌)に触れ、歩いたり寝たり、屋外で皆と一緒に話をして過ごし、楽しくランチするだけで体に変化する・・・といった事を体感して下さい。 あまり難しく考え過ぎずに、気軽に楽しく過ごしましょう！

今回は ①砂浴だけ体験、②そうたいだけ体験、③両方体験 …と、3パターンの参加形式で受け付けます

<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り、即実践できること必須です！

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。

<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)

<開催場所> 琵琶湖和邇浜

(グーグル MAP で「滋賀県営都市公園南浜湖岸緑地」と検索した所)

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)
車で参加したい方は、平和堂和邇店の駐車場までお越し下さい

<行程>

8:49 【砂浴体験をされる方】 JR湖西線・和邇駅前集合 ⇒ 徒歩にて浜に移動

9:00 砂穴の掘り方指導 ⇒ 各自の穴掘作業 ⇒ 着替えと埋まる準備

9:30-11:00 **砂浴体験** ※そうたいにも参加される方は、11時半頃までに後片付けを終えて下さい
砂浴だけ参加される方は、正午頃まで埋まって頂いてもOKです

11:16 【そうたいのみ参加の方】 JR湖西線・和邇駅前集合 ⇒ 徒歩にて浜に移動

11:30~13:30 **琵琶湖DEそうたい** (芝生や砂浜だから出来る、色々なそうたいの実践・実験)

13:30~14:00 **昼食タイム** ※ランチはナシで帰って頂いてもOKです(お弁当の持ち込みもOKです)
一緒にカレーランチ(有料)を食しつつ、お話をしながら楽しく過ごしましょう

14:30 解散 時間前の帰宅・解散もOKです (お時間が有る方は一時間程度、スラックライン体験も可能です)

<参加費> 砂浴体験費 1,000円、そうたい参加費 500円、ランチ代(手作りカレーの予定)1,000円

※砂浴に使用するパラソルは無料で貸出します(数量限定)

<服装> 芝生に寝転べる服装(裸足になる事を推奨) <持参物> お茶&日焼け対策グッズ

※砂浴をする方は、砂浴チラシ(参加者にはデータ送付します)を良くご覧頂き、水着などを忘れずご持参下さい

<参加方法>

そうたい参加の定員は**ありません**が(砂浴のパラソル貸出は上限10名、ランチは上限8名と定員有)
雨天時の対応や、駅への出迎えもあるので**事前予約制**とします

【予約方法】 G-mail、Facebookのメッセージ機能でご予約下さい G-mail kojima.chiro@gmail.com

雨天時は中止 <朝6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

Twitterでも当日中止の告知は行い☑ そうたい(@KyotoSotai) 主催者(@hiroba25)

主催 : 二条こじま施術院 小島宏和 090★8190★9530

【次回予告】 9月20日(日)11時~13時半頃、京都御所芝生広場にて「芝生DEそうたい」を開催