

## 2022/11/27は「カレーDEそうたい」@二条こじま施術院

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利点で、ストレス対策など心理面を改善する方法も実は有ります  
少人数制の良さを生かした会にしますので、今回の参加人数は「**3名限定**」とさせていただきます

### <開催趣旨>

病院や整体や薬に頼らず、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・・・など皆さんの生活の質向上の参考になる事が盛り沢山です！ 勿論、操体を全く知らない方の参加も大歓迎です！

会では、体と心に関する皆さんの様々な悩みを「本日のお題」にして「自分で出来る体と心の整え方」をお話や実技を交えて指導します。 ※故に主催者が治療するような行為は一切行いませんが、色々と驚きの変化が有り☑  
最後は、「操体」の視点から「食」の大切さを体感する為に、カレーランチを一緒に頂きます  
特に今回のインド風カレーを食する際は・・・「嗅覚・触覚・味覚・視覚・嗅覚」が同時に刺激される良い機会です！

\* \*

<開催場所> 二条こじま施術院 京都市中京区(西洞院通り夷川通り下ル)薬師町 649-11  
地下鉄:丸太町駅か烏丸御池駅より西へ徒歩6～9分  
※車の方は、近くのコインパーキングにご駐車下さい(自転車・原付の方は路地奥の院前に駐輪可)  
アクセス方法は当院HPにある地図にてご確認下さい

### <指導役・会場提供>

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」イベントを多数開催しておりますので、会では「食」のアドバイス&食事(インド風カレー&チャイ)提供をさせていただきます

<開催日> **11月27日(日)** ※基本開催は毎月(11～3月までの)第4日曜日→4-10月は屋外開催

### <行程>

11時前 集合  
11～13時 そうたいの時間 (リクエスト次第でお話メイン、実技メインと参加者に合わせて内容は流動的です)  
13～14時 ランチ(主催者お手製インド風カレー&チャイを食しつつ、ワイワイと楽しい時間を過ごしましょう)  
14時頃 終了

<参加費> 2,000円(税込)

<参加方法> 会場の収容定員(**3名**)が有るので【事前予約=申込み制】です **11/24迄**にお申し込み下さい

### 【予約先】

初めて申し込まれる方は下記メール宛てに送信して頂き、当方からの返信メール受取りで「参加確定」です

G-mail [kojima.chiro@gmail.com](mailto:kojima.chiro@gmail.com)

メール連絡の際は・・・名前、住所、携帯電話番号、初参加の方は参加動機・・・をお知らせ下さい

※2回目以降の参加の方は、SNS(LINE や Twitter)のメッセージ機能でのお申込みでも OK とします

「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 (HPは「こじま施術院」で検索可) / 小島宏和