

## 「芝生DEそうたい@京都御所」～息・食・動・想・環の操体を全身で屋外で体感する～

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す。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す。 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。

### <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！

4～10月は京都御所の芝生の上で開催しますので、自然に触れつつゆっくり過ごすだけで、体が色々と変化する…といった不思議な感覚を体感して下さい (13時からのランチタイムは自由参加制) あまり難しく考えず、気軽に楽しく、屋外にて、お話やリラックス体験をしましょう！ ※子連れ参加OK

\*\*\*

<開催日> **4月24日(日)** ※毎月第4日曜日に開催

雨天時は中止 メールにてお申込みの方には、中止の連絡を当日の午前7～8時の間に送信します  
Twitterでも当日の朝に雨天中止の場合は告知しますので  
Twitter アカウト 泥んこ(おとなの泥んこ遊びの会)@KyotoSotai をフォローして下さい

<開催場所> **京都御所内の芝生** Googleにて「京都御苑 黒木の梅」と検索した辺り  
地下鉄・丸太町駅 1番出口より東へ徒歩1分の「御苑入口・間之町口」より、道なりに右前方向に歩いて2分  
※車の方は近隣のコインパーキングを、自転車・原付の方は御所の入り口を入った砂利道に停めて下さい

### <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WSを多数開催しておりますので、会では進行役と「食」のアドバイスをさせていただきます

### <当日の予定>

11時 各自現地集合 ※遅れての参加や早退もOKです

11-13時 実技やお話のそうたい

※13時で一旦解散ですが、13-14時は自由参加制のランチタイムとします (参加者は各自お弁当持参で)

<参加費> 500円(税込)

<服装・持参物> 芝生の上で裸足になれて、寝転んだりできる服装 飲み物は各自で持参を  
※コロナ対策で御所内は「大きなシートを敷いての滞在」は禁止より、冷え濡れ対策で芝生に座る敷物は各自で持参を

### <参加方法>

**4/21迄**にお申し込み下さい

参加定員の上限はありませんが、雨天中止時の連絡の為に【メール事前予約＝申込み制】とします

### 【予約先】

予約はG-mailで連絡⇒当方からの返信メール受信で「参加確定」です (FacebookやLINEメッセージでも可)

[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

「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 小島宏和 090★8190★9530

※コロナウィルスの影響で開催概要が変更する可能性がありますので、随時 Twitter などでご確認下さい