

## 「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> **7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> **7/21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事もありますので、随時 Twitter などでご確認下さい