

「芝生DEそうたい@京都御所」

～屋外で息・食・動・想・環の操体を全身で体感する～

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、ストレス対策など心理面を改善する方法も実はあります

<開催趣旨>

病院や薬に頼らず、自分自身で体調改善したい方。 家族の症状(病院では聴き辛い事)について相談したい方。
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！ 操体を全く知らない方の参加は大歓迎！

芝生の上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・・・という不思議な感覚を体感して下さい
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！

* *

<開催日> 4/23、5/28、6/25、7/30、8/27、9/24、10/22 ※毎月第4日曜日 / 11～3月は屋内開催

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(や場所変更)の場合は告知しますので
Twitter アカウント 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時頃 各自で現地集合 ※遅れての参加や早退もOK 子連れの参加もOKです
11-13時 実技やお話のそうたい 聞きたい事を遠慮なく聞いて頂き、やりたい事を各自行ってもOKです
※13時で解散ですが、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

<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

※芝生の上に座るので、冷え&濡れ対策の敷物や、日焼け対策の帽子、飲み物などは各自で持参を

<参加方法>

各開催日の3日前迄にお申し込み下さい

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】にご協力下さい

【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

・・・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