

# 「芝生DEそうたい@京都御所」

～屋外にて＜息・食・動・想・環＞の操体の基礎&本質を全身で体感する～

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＞2024年は… **4/28, 5/26, 6/23, 7/28, 8/25, 9/22, 10/27** の計7回

※毎月**第4日曜日** / 11～3月は3名限定の屋内開催

## 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 MAPにて「**京都御苑 黒木の梅**」と検索し、その直ぐ北側辺り

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約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お越し下さい

## ＜指導役＞

丸住和夫先生 操体の創始者:橋本敬三先生の最後の直弟子であり、京都そうたい教室の指導的立場の先生

## ＜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を多数開催していますので、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 各自で現地集合 ※遅れての参加や早退もOK お子様連れでの参加もOK

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、各自でやりたい事を行ってもOK

※13時で解散ですが、13-14時は**自由参加制のランチタイム** (参加＝残る方は各自で弁当持参)

＜参加費＞ 500円 (カンパ制の最低金額が500円より、それ以上の額の支払も歓迎します)

## ＜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】

G-mailで申込⇒当方からの返信メール受信で参加確定 (2回目以降の参加者はFacebookやLINEメッセージ申込でも可)

[kojima.chiro@gmail.com](mailto: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