

< 第10回 ・ 一泊“砂浴”体験会 IN 伊勢・二見浦 >

2024年 7月6日(土)～7日(日) 雨天決行 (申込締切 6/29・受付人数 最大20名)
海水浴場発祥の地“伊勢二見浦”のきめ細やかな黒砂の力をお借りし、排毒力の高い体作りを一緒に実践しましょう！

集合場所&時間 JR伊勢参宮線・二見浦駅 駅前広場 **午前11:30集合** ※駅前に、宿専用の駐車場も有り☑

アクセス JR・名古屋駅 みえ3号 (9:37発) ⇒ 二見浦駅 (11:26着) / 片道2,210円 (乗り換えなし)
近鉄・大阪上本町 (9:23発) ⇒ 伊勢市駅・JR乗換 ⇒ 二見浦駅 (11:26着) / 片道3,720円 (特急代含)
近鉄・京都駅 (9:10発) ⇒ 伊勢市駅・JR乗換 ⇒ 二見浦駅 (11:26着) / 片道4,280円 (特急代含)

宿泊先 民宿ヤマト 三重県伊勢市二見町茶屋9-7 TEL:0596-43-2215 ※JR二見浦駅・徒歩1分/浜まで600m・徒歩10分
風呂トイレ共同の2階の1フロア・全6室を貸切 **部屋は2～3名**で利用予定(一人参加は基本は相部屋)
参加者が15名以上になった場合は、3階も含めて全館貸し切りになるよう宿側と交渉します

参加費 **14,000円** [宿泊費(1泊&夜朝2食付)、砂浴指導代、お手当て指導を含む] ※二見浦迄の交通費は各自腹で
※ビーチパラソル・片手鍋・園芸シャベル・プラ杭・ゴム紐・ハンマーなどの「砂浴グッズ」は参加費に含む(主催者が全員分持参)
(MYパラソルや片手鍋をご自身で持参される方は、参加費を割引しますので、事前申請して下さい)

<砂浴に必要なグッズ> ※砂浴中は、貴重品は主催者が浜でまとめて保管予定(部屋管理、宿フロントへ預けもOK)
水着 (砂に肌が触れる面積が多いほど砂浴効果はUP 直接肌に砂が触れたく無い方は木綿・麻の服を)
水筒 (常温の水・お茶を、脱水しないよう小まめに飲むのが○) ※塩分(飴・梅干し)補給も忘れずに
新聞紙 (気温が低い時に体に巻いて砂に埋まる保温用として 頭や荷物の敷物としても使用)
その他 上着、帽子、手ぬぐい、サングラス、タオル、日焼け止め…など、普段の海水浴に必要な品を持参下さい

<砂浴前の食事について> ※初砂浴前の食事=初日の昼は、バナナ1本程度の軽食で済ませることをお勧め
砂浴効果(体の代謝・治癒力)を上げる為には、内臓の消化活動を抑えたいので、砂浴前の食事は「軽め」が○

【ラフ行程】

1日目 11:30 宿に移動(駅の改札より徒歩1分) ※早く到着された方は、宿に来て頂き、各部屋に案内可能
1階ロビーに全員集合して「合宿行程の説明」を行い、その後、各々の部屋で昼食(軽食)&着替え
12:10 浜へ徒歩移動 ⇒ 主催者より砂浴の穴の掘り方指導 ⇒ 各自穴掘り作業へ
13:00～16:00 **砂浴体験・①** ※雨天時は宿にて自然療法のお手当体験会などを実施
※砂浴は予定の3時間を全て埋まる必要はないので、各自の体調と相談して、早く切り上げてもOK
16:30 宿にて風呂 & 休憩タイム
18:00 お手当の体験タイム(各部屋にて、小石の温石のお手当で体験の時間)
※小石温石が初体験の方には新品を1セット贈呈し、MY温石持参の方は「ピワ葉エキスかミニ砂枕」を贈呈
19:00 浜のBBQ場にて夕食(お野菜&発酵食メインのBBQ) ※宿の夕食に変更も可能
20:00 主催者挨拶後、初日解散 ※希望があれば、各部屋で通常施術や健康全般の相談可

2日目 4:30 希望者のみで、車移動にて<内宮参拝> ※車参加の方は、内宮までの車移動にご協力を
7:00 朝食(1階・食堂にて、旅館の朝定食)
8:00 砂浴道具以外の荷物をフロント前に置いて、浜へ徒歩移動(浜に到着後は、各自で穴掘り)
8:30～11:30 **砂浴体験・②** ※雨天時は宿にて小島流の健康指導やDVD鑑賞会などを実施
11:30 宿にてお風呂・着替え・帰宅準備(2階の大浴場を交代で使用)
12:50 主催者挨拶の後、解散 (JR二見浦駅⇒伊勢市は12:54、13:15、13:34発)

【申込み方法】

< 名前〇〇より 伊勢砂浴 参加希望 >… というメールタイトルで、必ず 下記のG-mail宛 にご予約下さい
メール本文には、1・名前、 2・年齢と性別、 3・住所と(スマホの)電話番号、 4・砂浴経験の有無
5・パラソル等の持参の是非、 6・小石温石の持参の是非、 7・現地へは車or電車? …をお知らせ下さい

LINEをされている方はグループLINE「伊勢砂浴2024」にて連絡事項などの伝達を以後は行いますので、
まずはLINEで繋がるようにして下さい(小島宏和 または 下記電話番号で検索して登録して下さい)

主催: こじま施術院 小島宏和 / 090-8190-9530 kojima.chiro@gmail.com