

カフェなどのお店の一角にて… 皆様のご自宅でお友達を募って… など

こじま施術院流の「心と体の整え方」＜出張＞にてお伝えします

足半(あしなか)体験 または お手当て=小石の温石体験 または 健康全般(自然療法)のお話・相談 などの出張WS開催概要について



足半(あしなか)は、飛鳥時代から存在する足の前半分だけの履物で江戸時代には農民=国民に広く愛用された＜作業用の履物＞です。足半を少し履くだけで、体の正しい使い方が自然とできるように変化し、肩こり・腰痛は勿論、冷え症や便秘、ガンや精神的症状など、様々な症状の回復・改善を促してくれます(姿勢も自ずと綺麗になり、オマケでダイエット効果も！)

着物を再利用した当院の手作りで、全て1点モノです

通常版：足指の大切さの話を、足半の試着体験会をしつつ約30分かけ行います
60分版：体全体の正しい使い方指導・アドバイスをすると約1時間になります
※1足4,500円(家族・友人分=試着ナシの購入は5千円) 60分版は+500円



小石の温石(おんじゃく)は、当院オリジナルの体を芯から温めるお手当てです。コンニャク湿布や、ピロ葉温灸などと比べて、簡単&気軽に実践する事ができた。たった3分の準備で本格的なお手当が素人でもできる、超お勧めグッズです。併せて「お手当てのコツ」も指導しますので、それを踏まえれば、食事や日常生活などにも応用が来て、心身がより整えやすくなります。

説明と体験を含めて約30分の時間が必要です

※小石温石の体験は、使用した小石の温石のお土産1個付きで500円

お話会の内容は

- 1・東城百合子流の「自然療法(食養やお手当て)」の本質は、本当はどういうものか?
 - 2・「操体法」の考えを元にした、ストレスの対処法や、思考のコントロールの仕方について
 - 3・自然農(田畑の作業)や砂浴体験の実践から、体の整え方を身をもって学ぶ
- など、皆さんの希望に応じて内容は幾らでもアレンジ可能で、お話の長さも30~90分と伸縮可能です

※お話会の参加費は、30分につき一人500円(60分なら1,000円、90分なら1,500円)

その他可能な主なWS

こんにゃく芋からコンニャク作り&コンニャク湿布体験(約3時間、冬期のみ、一人3千円)
足半作り体験(約3時間) 味噌仕込み、ぬか床・へしこ・納豆・キムチ作り…等の発酵食品全般の制作も可能

出張経費について

施術院より車で片道30分以内の場所は移動経費として別途、1回につきプラス500円(但し駐車場の実費も別途請求し可)
30-60分の所は1,000円、60-90分の所は1,500千円、90-120分の所は2,000円(プラス高速代が発生する場合はその実費も)
※WSは1名でも開催可能ですが、1回の出張に付き「最低2時間&総額1万円以上」を満たす形になるようにご協力下さい

★ワークショップの開催依頼の方法★

まずは当院へメールを送って下さい。メールタイトルに「OOより WS開催の相談」と記載して頂いた上で
①開催希望日、②WSの内容(足半、温石、お話etcの何を希望するか)、③開催の住所、④参加人数…をご連絡下さい

【主催者】 二条こじま施術院 小島宏和 (HPは「こじま施術院」で検索を)

東城百合子に直接師事し、自然療法の指導も行い、また川口由一の自然農も学び、自然に触れる事で心と体を整える実践の場として、湖西高島にて田畑・砂浴指導もする、自称「日本で一番整体師的な事をしない施術師」

TEL 090-8190-9530(LINE 電話・メッセージ機能等での申込も可) ✉ kojima.chiro@gmail.com