

体も心もスッキリ!

# 砂浴 7月 9月 合宿



今年も砂浴で体も心もリフレッシュ!

九十九里浜・古所海岸の砂(関東で一番の良砂)に身心をゆだねましょう。

波の音を聞きながら心地よく癒されてみませんか。

日常の忙しさ、騒音から離れ、PC やスマホからも解放され、一切を忘れて煌めく産みと空を見わたしながら過ごすひととき。

これだけでもすばらしい事なのに、自然が砂が体や心の疲れをとり、老廃物を吸い出し、長い間ためこんでいた汚れも公害も取りのぞいてくれるのです。

体も心もおどろくほど軽くなり、内臓も元気に、肌もスベスベにきれいに…その効果は絶大!!

## 『氣道流 安全な療法【砂浴】』のポイント



- ただ【砂浴】を行うだけでなく、心身を改善していくための様々な方法(自動運動etc.)を体得していただき、相乗効果を高める絶好の機会。
- 個々のペースに合わせて砂浴を愉しんでいただけます。
- 砂療法のことを最も理解して下さっている宿の女将さん(20年以上お世話になっています)の人柄に触れるだけでも和みます。

■日時: 7月…… 7/15(土)・16(日)・17(月祝)  
9月…… 9/16(土)・17(日)・18(月祝)

■講師: 今野幸子

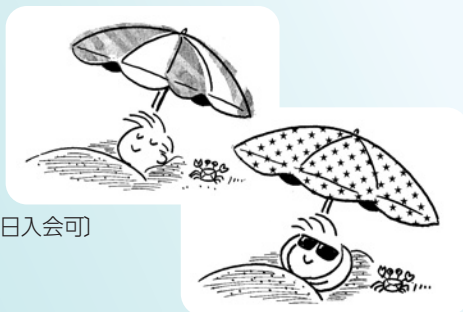
■参加費: 会員 1万5千円(経験者 4千円)  
一般 2万6千円(経験者 1万5千円(2回目以降 1万円)) [当日入会可]  
※宿泊費(一泊 8,400円(税込))は別途

■場所: 千葉県九十九里浜 白子海岸

■集合: 時間→10時30分 ※現地(民宿綱吉屋)集合(遅刻厳禁→遅れられる場合は前日までに事務局までご連絡ください)

■交通: 茂原駅前より、茂原発9:40の白子車庫行きバスに乗車 → 終点で下車(バス料金 520円)  
(注/電車の時刻は変更の場合がありますので、お手数ですが各自でご確認ください)

■申込み: 電話(045-261-3300)又はFAX(裏面FAX申込書にて)でお申し込みの上、参加費+宿泊費をお振り込みください。  
ご入金を以て予約完了とさせていただきます。(一旦納入された参加費は返却できませんのでご了承ください)  
※部分参加も可能ですが、低料金設定の為、部分参加の場合も全日参加と同額の参加費と施設使用&パラソルの使用費2000円を頂きます。  
又、相部屋(共同風呂)ですのでご了承ください。  
※振込先→郵便振替:00250-1-131173 [氣道協会] ゆうちょ銀行:〇二八店(普) 6495060 [氣道協会生活環境改善部]



雨の日でも……ヨーガ&二人ヨーガ・自動運動・温熱(アイロン療法その他)等を行いますのでご安心下さい!

# 持ち物

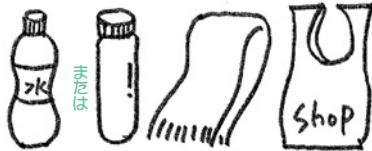
- ・着替え (砂に入る服と砂から出た時に着る服 (簡単に脱ぎ着できるもの))
- ・帽子 (日よけ用の帽子)
- ・スーパーの手提げ袋4枚 (ビーチパラソルが飛ばないように砂を入れ重石に使用)
- ・ビーチサンダル
- ・軍手 (砂を掘る時に手が痛くならない様)
- ・日焼け止めクリーム
- ・ペットボトル (500cc位) 又は水筒
- ・手拭い又はタオル2本位 (顔に砂がかかるので、顔を覆うもの)
- ・その他、各自必要なもの (泳ぎたい方は水着・たいくつしのぎに本)

## ■砂に入る時の服装：なるべく肌を直接砂につけられるようなスタイル

(タンクトップ・パンツ…あまりからだを締めつけないものを選んで下さい) 一番良いのは素裸)

## ■お風呂用のバスタオル・浴用タオルは宿で用意下さいます。

### ◎海へは



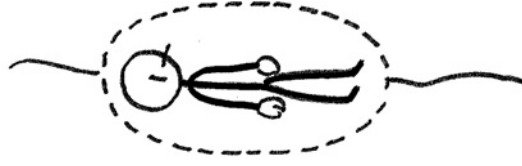
または

忘れずに!



シャベル、  
ビーチパラソルは  
綱吉屋さんで  
お借り致します。

◎砂の穴は、ご自身で掘っていただきます。



・ご自身がリラッ  
クスして入れ  
る穴の大きさ  
を確認。

・掘った砂は、穴の  
両サイドに盛りな  
がら穴を掘り、何  
回か穴の大きさ、  
形を寝てみて確認。

・砂に入る身仕たく  
をして、足、腰、  
胸の順に両サイド  
に盛ってある砂を  
身体にかけていく。

首の楽な高さに  
砂を盛る。

胸の上は少なめに  
砂をかける。

ビーチパラソルが  
飛ばないように、  
スーパーの袋で  
砂袋を作り固定する。

ペットボトル  
水分の補給。

リクライニングの椅子の様なラインに掘るのがコツ。  
体の厚みよりも少し深めに掘ること。

おどろく程の効果!  
体も心もスッキリ内  
側からきれいになる  
砂浴、ぜひご参加下  
さい。

**【砂浴合宿】申込書** このまま Fax (045-261-3304) でご送信下さい。(24 時間受付)

ふりがな

会員 ( 経験者)  一般 ( 経験者  2 回目以降)

お名前

7/15(土)~17(月祝)  全日  7/15  7/16  7/17

電話番号

9/16(日)~18(月祝)  全日  9/16  9/17  9/18

ご住所 (〒 - )