

体も心もスツキリ!

# 砂浴 9月 合宿



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海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。



■日 時: 9/15 (日)・16 (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 2万円 (経験者 1万円 (2回目以降 8千円))

(当日入会可)

※宿泊費 (一泊 6,700円 (税込)) は別途

■場 所: 千葉県九十九里浜 白子・古所海岸

■集 合: 時間→12時30分

※現地 (国民宿舍白子荘) 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、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、お手数ですが各自でご確認ください)

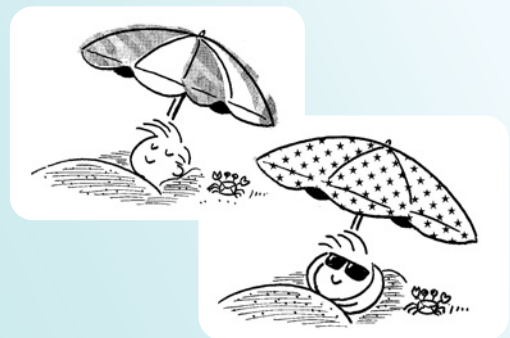
■申込み: 電話 (045-261-3300) 又はFAX (裏面FAX申込書にて) でお申し込みの上、参加費+宿泊費をお振り込みください。

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費2000円を頂きます。

又、相部屋 (共同風呂) ですのでご了承下さい。

※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]



# 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)

### ●海へは

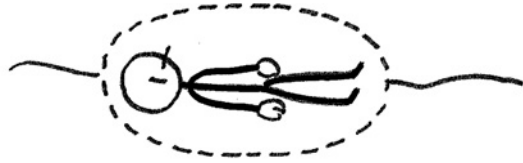


### 忘れずに!

シャベルは園芸用で、ビーチパラソルは大きめの黒色の雨傘で代用できます。



### ●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メ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、何か穴の大きさを寝てみて確認。



砂に入る身仕たくをして、足と腰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

お名前

電話番号

ご住所 (〒 )

▼ 該当する項にチェックを入れて下さい。

会員 (  経験者 )  一般 (  経験者  2 回目以降)

▼ ご参加日にチェックを入れて下さい。

全日 (9/15(日)~16(月祝))  9/15 のみ