

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。

これだけでも素晴らしい事なのに、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ので、初めての方も安心してご参加下さい。

■日 時：9/20（日）・21（月祝）・22（火祝）

■講 師：今野幸子

■参加費：会員 1万円（経験者 4千円）

一般 1万5千円（経験者 1万円（2回目以降 8千円）
〔年会費込〕

※宿泊費（一泊 8,000円（税込））は別途
（相部屋（共同風呂）ですのでご了承下さい）

■場 所：千葉県九十九里浜 白子・古所海岸（予定）

■集 合：時間→12時30分

※現地（国民宿舎白子荘 予定）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）

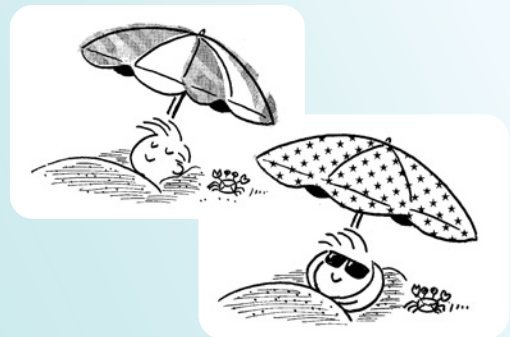
（注／電車の時刻は、お手数ですが各自でご確認ください）

■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）

※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】



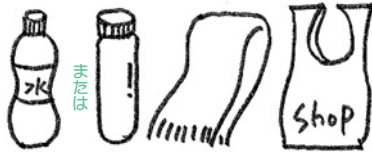
持ち物

- ・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

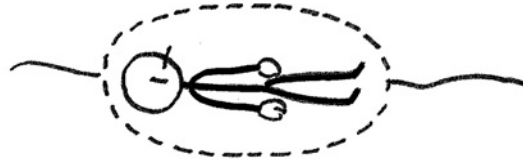


忘れずに!

シャベルは園芸用で、ビーチパラソルは大きめな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

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)