

体も心もスッキリ! 美容と健康に

砂浴合宿



九十九里浜の砂（関東で一番の良砂）に身心をゆだねてみませんか。

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、スマホ、あらゆる情報からも解放され、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、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を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、肌もきれいにスベスベに…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：7/31(土)～8/1(日)、9/11(土)～12(日)

■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 11,000円～12,000円（税込））は別途

■場 所：千葉県九十九里浜 中里海岸

■集 合：時間→12時30分

※現地（白子ニューシーサイドホテル）集合（遅刻厳禁→遅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 →「中里海岸」下車

（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を別途頂きます。ご希望の方はお問合せ下さい。

又、相部屋（風呂は温泉）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〕



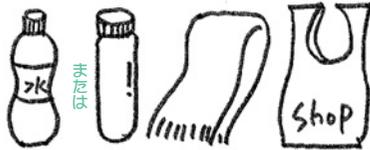
持ち物

- ・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

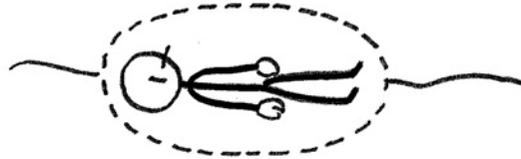


忘れずに!

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。

7/31 (土)~8/1 (日) 9/11 (土)~12 (日)

※部分参加ご希望の方はお問合せ下さい。