

神様をお迎えする
出雲 稲佐の浜で
潮風を浴びながら
素足で歩く
空と海とひと
ひとつになるとき
わたしは、わたしに還る。

出雲

稲佐の浜
アーシング
WALK
2019



2019年4月～2019年11月

夕暮れ時 出雲・稲佐の浜にて



主催：出雲アーシング事務局 共催：(一社)出雲観光協会、山陰健康ラボ大社支部、Relaxation space ゆるり、ヨガ・ダンススタジオ「自然とからだ」
協力：島根県ノルディック・ウォーク連盟



私たちはSDGsに賛同しています

Walking is a man's best medicine.

歩くことは人間にとって 最良の薬である



—— 医学の父 ヒポクラテス

神話の国・出雲

やおろす

八百万の神々をお迎えする地として知られる『稲佐の浜』

夕暮れ時、目の前に広がる『至極の夕景』

その清らかな空気と波の音に包まれて

晴れの日も、雨の日も、冬の寒いときも

太陽と月、海の恵みを全身に浴びながら『はだし』で歩く。

歩いた後は、サラサラな砂の上に

古来より清めの植物として親しまれてきた

真菰を枕にして心と身体のリラクゼーションタイム

そして再び、ここから歩き出す…



アーシング



アーシング(Earthing)とは、素足で歩いて大地とつながること。足の裏で自然に触れ、感じることで自律神経を整えると言われ、心と身体をリラックス。普段の生活ではなかなか出来ない体験を、ここ神々をお迎えする稲佐の浜で。

まこも



出雲大社本殿のしめ縄にも使われるまこもは、「神が宿る草」として『古事記』や『日本書紀』にも登場するイネ科の植物です。まこもの枕でリラクゼーションを行ったあとは、温かいまこも茶をいただきながら、沈みゆく夕日を眺めて至福のひとつときを過ごします。

ノルディックウォーク



海外では、気軽に出来る有酸素運動として子どもから大人まで親しまれているノルディックウォーク。ポールを使って歩くことで全身を使い、美しい姿勢に。背筋が伸びることで呼吸が深くなります。普段意識せずに行っている“歩く”ということを楽しんでみませんか。

All Photo by 阿礼

「稲佐の浜アーシングWALK2019」体験プラン内容 要予約

夕暮れ時に稲佐の浜(弁天島)～きづき海浜公園をノルディックウォーキングで往復後、リラクゼーション

[日程] 2019年4月～2019年11月 詳しい日程は右の表をご確認ください。
日程が変更になる場合もあります。

[料金] ¥2,500(税込/お1人様) 含まれるもの: ノルディックポールレンタル代

[募集人数] 10名(最少催行人数2名)

[集合場所] 稲佐の浜 弁天島前(出雲市大社町杵築北)

[服装・持ち物] 動きやすい服装、ビーチサンダル、タオル、飲み物、レインコート(雨天時)

[予約方法] 実施日の2日前までにメールでお申し込みください。

[アクセス] 一畑電車「出雲大社前駅」よりタクシーで約6分。徒歩約25分。

日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員が同行します。

雨天決行: 天候不良等により、中止とする場合はこちらから事前にご連絡いたします。

※終了後に手足などを洗う場所もあります。 ※キャンセル料金: 実施日の前日50%、当日100%

開催日・集合時刻	
4月 6日 16:50	20日 17:00
5月 11日 17:20	18日 17:20
6月 8日 17:40	22日 17:40
7月 13日 17:40	27日 17:30
8月 10日 17:20	24日 17:00
9月 14日 16:30	28日 16:10
10月 5日 16:00	26日 15:30
11月 16日 15:10	

[所要時間] 約90分

お申し込み・お問合せ

出雲アーシング事務局

✉ izumo.earthing@gmail.com

出雲 アーシング 公式

詳細はWEBへ

