

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。



稲佐の浜 アーシング WALK

平成30年3月～平成30年11月

夕暮れ時 出雲・稲佐の浜にて





INASA no HAMA
EARTHING WALK

「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

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、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

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。出雲大社の本殿のしめ縄にも使われ、毎年6月1日には「涼殿祭(まこも神事)」が行われています。今回は枕として使い、深呼吸と瞑想を行います。



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。普段意識せずにしている「歩く」ということを楽しんでみませんか。

「稲佐の浜アーシングWALK」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(深呼吸・瞑想)

開催日	集合時刻
3月10日・24日	16:30
4月 7日・21日	17:00
5月12日・20日	17:20/17:30
6月 9日・23日	17:40
7月14日・21日	17:40
8月 4日・25日	17:30/17:00
9月15日・29日	16:30/16:10
10月13日・27日	15:50/15:30
11月10日	15:20

[日 程] 平成30年3月～平成30年11月 詳しい日程は左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] ¥2,000(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・保険

[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5日前までにメールまたはFAX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5-2日前50%、前日70%、当日100%

SNSでシェア
して下さる方に
出雲園お土産
プレゼント!



お申し込み・お問合せ

(一社)出雲観光協会

✉ taisha@kankou-taisha.jp

Fax.0853-53-5856

Tel.0853-53-2112

<http://www.izumo-kankou.gr.jp/>

ご予約フォーム
ロッカー情報他
詳細はWEBへ



[所要時間] 約90分