



7月に入り30度をこえる日が続いていますが、お元気で過ごすごですか？なかなかこの暑さと湿度に適應できずバテている人も多いかと思ひます。どうぞ氣をしっかりとて夏を快適に過ごしましう！

冷たい飲み物は身体を冷やしてしまひますので、お仕事などでずっと部屋の中にいる人は暖かい飲み物が良いですよ！そして積極的にヨガをして丹田に力が入ると良いですね。たとえば、英雄のポーズ。ダウンドッグのポーズ。立木のポーズ。などやってみましう！

スマイルヨガスタジオ 主宰 松下美枝

老けない体をつくる

〈腎臓機能が強い人は若々しい〉

腎臓の役割

- ①毒素をろ過して尿をつくる
- ②体液量やイオンバランスを調整する
- ③血圧を調節する
- ④骨を元気にする

その腎臓を高める秘訣は

- ①腹八分目
- ②バランスよく食べる
- ③炭水化物を食べすぎない
白米、白パン、パスタなど。



- ④夕食は夜8時までに終える。
- ⑤空腹の状態を作る。
- ⑥ゆっくりよく噛んで食べる
- ⑦野菜から食べる。(キャベツ、緑黄色野菜)
- ⑧きのこ類、海藻類を摂る。
- ⑨ヨガを毎日10分～20分実践する。



プレクシャメディテーションWS

8月6日(日)午後1時～4時 講師 坂本知忠先生
参加費 3,000円

瞑想をしていますか？ 脳波が安定します。
氣分が落ち着きます。ストレスから解放されます。
本当の自分に出会えます。



テーマ
「レイシャ・ディアーナ」
色彩瞑想
「アヌプレクシャ」
沈思瞑想

天国言葉を知っていますか？

- ①ついでいる！ ②ありがとう！ ③楽しい！
- ④嬉しい！ ⑤しあわせ！ ⑥感謝します！
- ⑦許します！ 毎日唱えると元氣になりますよ！

松下ヨガデイ(常滑にて)

9月3日(日)あさ10時～午後3時

午後4時から海ヨガを開催！

松下ヨガインストラクターによるヨガの一日研修会
ひとりマッサージ法・顔ヨガ・ラフターヨガ・フローヨガ
スーリヤナマスカーラ 夕日瞑想、...

南インドのヨガ聖地を訪ねる旅 8日間

11月18日～11月25日 受付中！

アシュタンガヨガとアイアンガーヨガの産みの親である
クリシュナマチャリアのアシュラムにてヨガの実習をします！
世界遺産のヒンズー教の寺院も訪ねます。



- ・8月6日(日)プレクシャ・メディテーションWS
- ・8月11日(金)～14日(月) 夏季特別ヨガ授業
- ・8月20日(日) 顔ヨガ
- ・8月24日(木) 玄米酵素勉強会
- ・9月3日(日) 松下ヨガデイ(一日研修会)



