



一月も半ばとなりました。お元気で過ごしてはいかがでしょうか？今年は例年より温度が低く、風邪やインフルエンザが流行っているそうです。暴飲暴食を止め、自分の身体に問いながら、身体が喜ぶものを食しましょう！今年のヨガ、何かマスターしたいもの、進めていきたい基本ポーズがあれば目標にすると良いですよ。私は皆様とともに体幹を鍛え、筋肉をつけることを授業の中でやっていきたいです。そして皆様が楽しくヨガに取り組めるように、より一層ヨガに励みます。今年も宜しくお願いします。スマイルYOGAスタジオ 主宰 松下美枝

## 食は身体の手台です。

～キレイな人はその一口を大切に～

正食を身に付けましょう！



## 料理活動家 西邨マユミ先生の本より

・肌のくすみは緑黄色野菜が不足しているから

実は葉緑素は人間の血液の色素と似た構造をしている為体内に入ると血液が良くなるという特徴があります。緑黄色野菜をとることで健康的な血液となり肌のトーンを明るくしてくれます。

・乳製品が食欲を狂わせる。

牛乳やチーズは腸に負担をかける。そもそも牛乳は子牛が飲むためのものです。人間のエネルギーにそぐわないパワーをもっています。せっかくだ「カルシウムの為」と飲んでも吸収されにくく使われずに排泄されることも多い。

・白砂糖より甘酒を使う。

白砂糖は冷え性、肌荒れ、生理痛、貧血などの症状を引き起こす。メープルシロップ、てんさい糖、米飴などを！

## 筋調節ヨガ と キールタンWS

2月11日(日)午後1時～4時 参加費3,000円

筋調整ヨガは、筋肉の特性を活かし等尺収縮運動により全身の筋肉を調節します。長座前屈や開脚前屈などポーズが深まります。安全にインナーマッスルに働きかけ鍛え緩めていきます。筋力の弱い人、体の硬い人にも有効です。本来の柔軟性と向き合え、体がさらに愛おしくなりますよ！そんなメソッドをシェアします！担当 松本真一先生  
ヨガ指導にも役立ちます！指導者にもお勧めです。  
キールタンは、音のヨガです。マントラ(聖音)を全身に響き渡らせます。潜在意識がともクリアーになります  
担当 奥田淳子先生

## スマイルカフェ 無料 (コーヒー お菓子付)

2月3日(土) 14時～16時

玄米からの贈り物 やさしさとこだわりのスキンケア  
玄米酵素が9年を費やしてできた**美粧品の講習会**があります。実際に肌につけて味わってみてください。眉カット、お化粧のワンポイントアドバイスもあります。



グローエクストラシリーズ  
美粧品グローEXについて

石油由来成分を使用していない  
やさしさとこだわりのスキンケアです。



## 顔ヨガWS 川島千佳先生

2月4日(日)午後1時～2時半  
参加費 3,000円

顔ヨガは顔の表情筋肉を鍛えます！  
ほうれい線が消え、小顔効果抜群！！



## ～南インドヨガの聖地を訪ねる旅～ 8日間

平成30年3月17日(土)～23日(土)

申込み締切は2月9日です！

クリシュナマチャリアのアシュラムにてヨガ研修！

その他、世界遺産の海岸寺院等の観光もします。



