



4月に入り、桜の花が例年より一週間も早く終わり、その後、春の花がいきなり咲いて春真盛りの今日この頃ですが、お元気でお過ごしでしょうか？花粉や黄砂も飛んでいるんですね。朝晩の温度差が大きく体調を崩される方が多いですが、こんな時こそヨガをして自分の身体の声を聴きながら生活をしましょう！まずは基礎体力作り、柔軟性を高めましょう！そして笑顔でプラスの声をしましょう。幸せだなあ、ありがたいなあ、嬉しいなあ、、、  
どんどん元気になってきますよ！  
スマイルヨガスタジオ 主宰 松下美枝

## インドヨガWS 4月29日(日)13時~16時

インドで学んだ3か所のヨガをシェアします！

参加費 4,000円 定員20名

講師 松下清 松下美枝 下条萌妃

サンサレション12回転 パワムクアサナ 他



## ヨガ入門心得「無理をしない！」とは、、、

理(ことわり)の無いことをしない！ということです。

正しく要領・呼吸・注意を守って、できるところまで精一杯励むということです！

無理すると痛める、壊れる、故障するという不安感から、チャレンジしない、休んでいるということではないのです。

無理なく、正しさを求めて、痛いけど気持ちがいい！

痛快感があるところまで取り組むことなのです。

イノチが喜び、体がどんどん良くなっていく過程を楽しみましょう。ただし、苦しい痛さ！は無理があることを教えて

くれています。無理をしてはいけません！

呼吸と動きを合わせて、成果を上げていきましょう！

## アーユルヴェダWS 5月20日(日) 1時~4時

講師 Masako Okabe 参加費4,000円

インドのリシュケシュのアーユルヴェダクリニックでお世話になった岡部さんにアーユルヴェダのWSをしてもらいます。

アーユルヴェダの基礎理論、ドーシャの整え方、オイルの使い方等講義してもらいます。



## 国際ヨガDAY東海

6月16日(土)

名古屋城で1000人ヨガ

8:00~9:00

ヨガの学校(旧那古野小)

10:00~17:00

28講座あります

最大4クラス受講できます。

ヨガマルシェ50店舗

オリジナルTシャツ販売

前売り券 3,500円

当日券 5,000円



## 食と健康セミナー ~無料~

5月8日(火) 13:30~15:30 住友生命名古屋ビル2F

「日本古来の食の三原則」×「最新の栄養学」のコラボレーション！

講師 川越牧子

(玄米酵素顧問、日本総合医学会食養学院教授)



- ・春季特別ヨガ授業 5月1日~5月5日
- ・顔ヨガWS 5月19日(土)午後2時~3時半
- ・一泊二日 ヨガ合宿 in 人間禅座禅道場 7月7日・8日
- ・ヨーガニドラ WS 7月22日(日) 午後1時~4時



