



梅雨に入りましたが、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？人間の快適湿度は45～65%と言われています。この時期は80%にもなります。気温も低く、低気圧となるので、むくみやだるさを感じ、体調不良になりやすくなります。体のむくみやだるさを開放するためにもしっかりヨガを実践し汗を積極的に出しましょう！また、食欲も減り、胃腸の働きも弱まりやすくなります。食事の量を減らし、よく噛むようにところがけましょう！冷たいものを控え、体を温める食材（ショウガ・ねぎ、にら）むくみをとる食材（大豆、あさり）食欲増進の（しそ、らっきょう）などを食べ、体調を整えましょう！

松下ヨガ学院 院長 松下清

大自然の中でヨガ・禅・温泉・呼吸法・クリスタル瞑想・キールタン・ヨガ正食を堪能しよう！

7月7日(土)14時～7月8日(日)14時
参加費 10,000円 3食付き

岐阜県関市洞戸 人間禅座禅道場にて



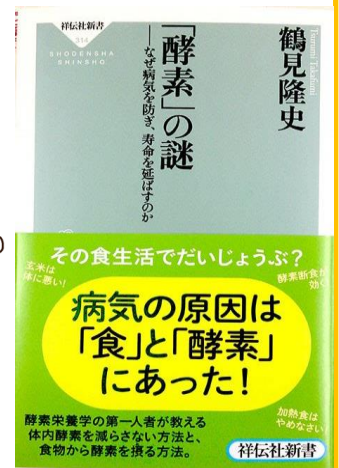
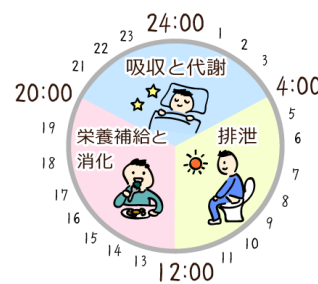
文明病や生活習慣病のほとんどは、食原病です！

現代人に必要なのは、酵素栄養学に基づいた、食に対する意識改革をすることです。

酵素を無駄使いせず、効率よく使うための新常識。

1. 1日30品目の食事では過食につながる
2. 朝食はしっかり食べてはいけない。
3. カロリー調整だけでは健康になれない。
酵素とともにビタミン、ミネラル、繊維をとる。
4. 酵素の働きをじゃまするものはなるべく避ける。
添加物・薬品・白砂糖など。
5. 病気の時は食べないことも治療につながる。
6. 体重の70%は水分ということを認識する。
よい水を飲みましょう。

排泄、消化、吸収
人間の体には
リズムがある。



顔ヨガWS

7月21日(土)14時～15時半
講師 横井千佳インストラクター
参加費 3000円



ヨガニドラWS inスマイルYOGA

7月22日(日) 13:00～15:00
講師 八田朝子インストラクター
参加費 3000円

今後の予定

- 6月24日、29日 7月9日 13:30～15:00 食育講座inスマイルYOGA(無料)
7月7日・8日 1泊2日のヨガ合宿 (3食付き10,000円)
8月5日(日) 13時～ 水晶瞑想療法 特別講座 定員15名 参加費5,000円
8月10日(金)～15日(水) 夏季特別ヨガ授業



