



今年は記録破りの猛暑が続きますが、お元気でお過ごしですか？こんな時こそ、ハタヨガを実践しましょう！体を清め、鍛え、より過ごしやすい環境をつくっていきましょう！ヨガでは、戦う相手は自分の内にあるといいます。怠け心・甘え・わがままな心と闘い、食事也正しましょう！現代人は食べ過ぎが原因で体調不良や癌などの病気になったりしています。そこで、食に関する勉強会や酵素断食のWSも開催することにしました。しっかり学び、実践して健康な身心を維持していきましょう！

松下ヨガ学院 院長 松下 清

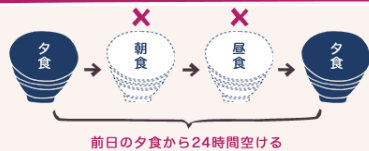
まずは短く！

### ◆ 半日断食



慣れてきたら丸一日！

### ◆ 週末断食



### プチ断食のすすめ 6つの効果！

1. 胃腸が元気になる (消化能力・吸収力アップ)
2. ダイエット&メタボの改善 (代謝や排泄力向上)
3. 便秘の改善  
(モチリンという腸のぜん動運動を促す酵素が出る)
4. 美肌になる
5. 体の免疫力がアップする  
(リンパ球の70~90%は小腸に存在します)
6. 気分も脳もスッキリする (セロトニンがつけられる)

8月28日(火) 13:30~15:30 講師 加藤初美先生  
講演 美食同源~目指すはしなやかな心と体~  
住友生命名古屋ビル 1F 大会議室 無料

### アロマを楽しみませんか！<下半身の血流アップ>

<作り方> ・ラベンダー 4滴 ・ローズマリー 2滴  
・マジュラム2滴 キャリアオイル 50ml (ホホバオイルか  
スイートアーモンドオイルかマカデミアナッツオイル)

心身を温め慈愛にみちた優しいハーブの香りが不安や緊張をとってくれるアロマブレンドです。

・ブレンドオイル5mlをお風呂に混ぜてアロマバスを楽しむとよいですよ。

・ブレンドオイルで足の裏全体を親指の腹で揉みほぐし  
ふくらはぎまでほぐしてみましょう！

マジュラムとラベンダー精油が筋肉のほてりや緊張・疲労感を癒します。ローズマリー精油は血液循環を促し痛みを鎮める役割をします。是非お試しください。



### 2019年度 インドヨガ研修の旅

2月16日(土)~23日(土)【8日間】

~イスラム教・仏教・ヒンズー教の聖地をめぐる~

参加費 254,000円 申込み締切 12月17日

定員 10名 予約受付中！



・夏季特別ヨガ授業 8月10日~14日

・8月20日(月)午後1時半~ 玄米食勉強会 ~無料~

・陰ヨガWS 9月8日(土)14:00~17:00 参加費3,000円

・酵素断食合宿 9月22日(土)14:00~ 23日午後15:00 参加費6,500円

・クリスタルヒーラー養成 特別講座 10月7日(日) 参加費5,000円



