



2019年も後わずかとなりましたが、お元気でしょうか？寒さに負けて、風邪をひいている人もみかけますが、体を冷やさない様に心がけ、ハタヨガをしっかりと励み、暴飲暴食を控え、今年も綺麗に仕上げていきましょう！体調を常に快調に保つ為には、正しい食事をする事。仕事を楽しむこと。体を気持ちよく動かすこと。快便、熟睡できることです。無理や無駄を省き、やるべき事に心を集中して、自主的に、意欲的に励みましょう！12月15日には一年を綺麗に仕上げるワークショップがあります。あなたの積極的参加を待っています。 院長 松下清

免疫力をチェックしよう！

1. 食事が不規則
2. 肉、魚、野菜のバランスが偏っている
3. お酒をたくさん飲む
4. 食欲がない
5. 一人で食事をする機会が多い
6. タバコを吸う
7. 菓をよく飲む
8. 入浴はシャワーのみ
9. 運動不足
10. 睡眠不足
11. 体温が35.9度以下
12. 下痢、便秘になりやすい
13. 風をひきやすい
14. 寒がりである。
15. BMIが(18.5~24.9)の範囲外

★7つ以上は要注意！

免疫力を高めるコツ！ 病気やケガに強い丈夫な体をつくろう！

1. 体を温めよう！

体温が1度下がると免疫力が30%下がる。
体温を36度以上に維持しましょう！

2. 運動をしよう！

筋肉を鍛えることで体温があがります。
一日10000歩を目標に歩こう！
時間の無い時はスクワットがおすすめ。

3. 腸内環境を良くしよう！

腸が一番良いのは植物繊維！
特に穀物の植物繊維が最高！

4. 肝臓と腎臓を強くしよう！

砂糖・果糖・添加物の摂り過ぎに注意！

5. 腹八分を目安に！良く咀嚼しよう！

6. 睡眠不足をなくそう！

熟睡が疲労を回復してくれます。
寝る前の夜食をやめよう。

7. 免疫力を高める食品を

- ・主食は白米より胚芽米や玄米を！
- ・良質な植物繊維の海藻とキノコ類
- ・丸ごと食べれる、煮干し干しエビなどの小魚
- ・味噌、醤油、納豆、キムチなどの発酵食品
- ・緑黄色野菜はビタミンやカロテン、リコピン
- アスパラギン酸といった野菜パワーを！

8. 体に悪いタバコは吸わない！

9. シャワーでなくお風呂に入ろう！

10. 日光を気持ちよく浴びよう！

一年を綺麗に仕上げるヨガワークショップ

12月15日(日)午後1時~4時

参加費 3,000円 ヨガ基本ポーズを修正を入れながら流していきます。基本ポーズは人体の動きの土台です。完成度を高めるほど健康度が上がります。音のヨガ・キールタンもします。最後にクリスタルボールの演奏とともにありがとう瞑想をして一年間の感謝をします。午後5時から忘年会です。あなたの積極的な参加を待っています。



南インド アーユルヴェーダとヨガの旅

3月14日~3月21日 8日間 申し込み受付中！

申し込み〆切 1月23日

参加費 260,000円 (10名参加の場合)

アーユルヴェーダ本場カヌールのホスピタルにて個人診断の下、本格的な施術が4日間受けられます！朝はヨガ、昼は観光を楽しみます。



年末年始のおしらせ 12月29日から1月3日まで休講

- ・12月31日 午後2時~4時 **チャリティー五体投地法開催！**
- ・1月4日 **無料受講日** 朝10時~ 昼13時~ 夜18時~
- ・1月13日(日) 松下ヨガ学院 **指導員研修会** 13時~
- ・1月25日(土) 午後2時~ **玄米酵素 健康講座** (無料)



ヨガインストラクター養成コース生徒募集中！

心のヨガと体のヨガそして食のヨガについて深く学びませんか？
本来の自分と出会い、真実の自分の人生を生きましょう！
毎月入学できます。対象18才から80才まで



