



随分暖かくなってきましたがお元気で過ごしてでしょうか？花粉も随分と飛んでいて花粉症の人にはつらい季節になりました。めげずに前向きに対処していきましょう！さて、2月16日から23日まで中央インドの旅に総勢7名で行って来ました。34度という夏の暑さの中、世界遺産のタージマハールから始まりサンチーの仏教のお寺に、インドールではヨガアシュラムにて本格的なヨガを5回味わってきました。ラフターヨガを取り入れたヨガで笑いながら和気あいあいのヨガの時間に身体も元気になり、多くの学びがありました。又皆様には授業でお伝えしていきますね。スマイルヨガスタジオ 主宰 松下美枝

花粉症対策にお勧めのアロマ

- ・ティートリー 強い殺菌力で炎症を抑える。
- ・ユーカリディアータ 呼吸器系の炎症、鎮静。
- ・ラベンダー 抗菌・除菌・抗ウイルス・消炎作用
- ・ペパーミント 鼻づまり、リフレッシュ・眠気にも
- ・ローマンカモミール 炎症を抑える

マスクやハンカチに数滴たらし芳香浴しましょう！



マグカップに熱湯を入れ数滴垂らし蒸気を楽しむ！

ジャラネティ(鼻の洗浄)で鼻と頭をスッキリ！

鼻は意識の扉といわれています。鼻腔洗浄をおこない、カパラパティ呼吸でさらに毒素を排出しましょう！ぬるま湯500ml 自然塩小さじ1杯 ネイティポット顔をななめ45°に傾け、上の鼻腔から食塩水を注ぎ、下の鼻腔から排出する。この時、口呼吸でハア、ハアと声を出して呼吸する。その前によく鼻をかんでおきましょう！



ハタヨガでは、サルバンガアサナで首を伸ばし、鼻の通りを良くしましょう！炎症を起しやすい糖分が一杯の食品・飲み物は控えましょう！

日常生活にヨガを取り入れて6年目となりました。現在妊娠9ヶ月ですが、通える環境と周りのサポート、自身の体調に感謝しながら自分のペースで今もヨガを続けています。ヨガは私の中で生活の一部として定着していますが、妊娠を機に初期の悪阻の時期にはヨガをすると気分が楽になり気分転換として、中期～後期にかけてはむくみ解消と体重増加防止を目的にし、さらに楽しんでます。また体重が10キロ近く増えましたが、顔がスッキリしているのは顔ヨガ効果だと思います。

顔ヨガは3年目になりますが、場所をとらずに気軽に取入れることができるので継続しています。出産後の生活はまだ想像できませんが、ヨガと向き合う時間を取れる幸せを味わいながら続けていきたいと思えます。

顔ヨガ講師 横井千佳



顔ヨガWS

3月10日(日)午後1時～
“顔ヨガ”は、顔が引き締まり、むくみが解消、シワも薄くなる
といいことづくめ！顔ヨガとはつまり、“顔の筋トレ”です。



一泊二日ヨガ合宿のお知らせ 4月20日(土)・21日(日)
in 岐阜県関市 人間禅東海坐禅道場にて
大自然の山の中、気持ちよく、楽しくヨガを満喫しましょう！
3回のヨガ正食で体が喜び、正式な座禅も体験できます。
時期がもてば、薄墨桜が堪能できるかも？



- ・顔ヨガWS 3月10日(日)午後1時～2時半
- ・玄米酵素(株)健康講座 ～花粉症対策～ 3月17日(日)13時～
- ・ファスティング体験ツアー 4日間 in江南 4月6日～4月9日
- ・ヨガ合宿 in 関 4月20日・21日 人間禅東海坐禅道場にて
- ・春季特別ヨガ授業 5月2日・3日・4日・5日・6日



