



3月も半ばを過ぎ、桜の開花があちらこちらで聞かれる今日この頃ですが、お元気ですか？
だいぶ暖かくなり、日が長くなってきましたね。ただ季節の変わり目で北風が強く吹いたり、寒暖差が大きいので注意が必要です。積極的にヨガをして筋力をつけ、この時期を楽しんで乗り越えましょう！
今回はアーユルヴェーダからみた体と食のアドバイスです。できることから実践しましょう！

スマイルYOGAスタジオ 主宰 松下美枝

アーユルヴェーダとは、

生命の科学という意味でインドの5,000年の歴史がある伝承医学です。個人が持っている体質、年齢にあった生活を送る重要性を説いています。

春は、カパ(水・地)の季節です。

2月中旬から5月初旬。

冬に積もった雪が解け、固くなった大地がぬかるんで植物が芽吹き始めます。

水と大地のエネルギーを持つカパの季節です。人体では胸部にカパの乱れが現れます！

鼻炎、花粉症、気管支炎、胸部リンパ節など。生活のポイントは、早起きと食べ過ぎないこと。鼻うがい、舌みがき、目の洗浄を！



春に摂りたい食事

苦味・渋み・辛味のある食材です。

菜の花、タラの芽、ウド、ゼンマイ、春菊、セリ、ごぼう、ワラビ、ふきのとう、しょうが、唐辛子、黒コショウ、辛子、、、甘味・酸味・塩味はひかえましょう！

お勧めのポーズ ダウンドッグと英雄のポーズ

大地に身体をアースし、大地のエネルギーをチャージするポーズ。丹田に力が入り、体幹が鍛えられ、土台がしっかりとってきます。各5呼吸づつ2回転を！



玄米酵素でファスティングWS

4月17日(土)18日(日)

Zoomでの参加も歓迎します。

1日参加 3,000円 (4,000円分の酵素付)

2日参加 5,000円 (6,000円分の酵素付)



「食と健康LIVE配信セミナー」～無料～

～真の健康は食・動・心の調和から生まれる～

4月22日(木) 14:00～15:30

ID 533-693-9244

パスワード 4ybHa0

講師 真山政文先生

一般社団法人 食と健康財団 理事

スマイルヨガスタジオの来場！

Zoomでの参加も歓迎です！

予約は、desk@yo-ga.comか、公式LINEからお願いします。

拝啓！健康に生きたい皆様へ
～真の健康は食・動・心の調和から生まれる～



2021年4月22日(木)
14:00～15:30
(講座14:00～15:00/質疑応答15:00～15:30)

スマイルYOGAスタジオ 名古屋市中村区名駅3-3-4 児玉ビル3F

Zoomでの参加も歓迎です！

講師 真山政文 食と健康財団理事
真山政文先生は、食と健康財団理事として、食と健康の分野で活躍されています。また、スマイルYOGAスタジオの講師としても活躍されています。

ご予約・お問い合わせは、スマイルYOGA desk@yo-ga.com

・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月間)受付中！

・ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月間)入学随時！

・オンラインによるヨガ指導者養成塾(10ヶ月間)

全てのコースの受講生はスマイルYOGAのオンライン

Zoomヨガ講座 をフリーで何回でも受講ができます！

しっかりヨガを習得して、指導者資格を手に入れましょう！



・今後のスケジュール

・4月10日(土)14時～ オンライン食養生勉強会

・4月18日(土)・19日(日) 玄米酵素ファスティングWS

・4月22日(木) 午後2時～ 食と健康LIVE配信セミナー

・5月1日(土)～5月5日(水) 春季特別ヨガ授業

詳しい案内やお申し込みは、

右のLINEの公式アカウントから
いろいろと健康情報
を確認してください。



