



新緑が美しい季節となりましたが、お元気ですか？心と体の健康力を高めるコツ。それは、引き算からスタートします。第一に取り組むことは、蓄積している体内毒素を先ず出し切ること。次はその体毒のもとになることを止めること。そしてその後に、心と体に良いことをどんどん取り入れることです。対処療法も必要なものですが、自分の生活に意識を向け、心・食・動の過不足、乱れ、不安定を正し、生命力を高めていきましょう！
心の安定のコツは嫌がらないこと。悪口を言わないこと。認めること。感謝すること。 院長 松下清

坂上由里子インストラクター 30kg痩身！



私は以前、色々とストレスを抱え込み過ぎて過食症になりました。常に食べてないとイライラしてしまい、一週間で5kgづつ増えていきました。何故か体に悪い物をあえて沢山、口にすると。気持ち悪くなって、初めて食べ過ぎた事に気が付くと言う日々が毎日続いてました。結果30kgも太ってしまいました。何とかして体重を戻したい！味覚も取り戻したい！という気持ちが高まり、サウナスーツを着て、毎日1時間から2時間かけてウォーキングやヨガに取り組みました。イライラも少しずつ収まり、精神的にも安定して過食も段々と収まりました。そして一年かけて今、ようやく元の体重キレイに痩せる事が出来ました。温かく見守ってくれた先生方や周りの方々に深く感謝しています。本当にありがとうございます。日々勉強を深め、ヨガの素晴らしさを広めていきます。

●6月20日(金) 朝9時～午後19時
ラティカ先生による

アーユルヴェーダ個人診断&アドバイス
お一人45分間 予約受付中！



●6月21日(土) 午後14時～17時半 参加費4,500円
「アーユルヴェーディックセルフケア」

※女性の様々な悩みに対して、アーユルヴェーダの観点、手法を持ってアドバイス、ケアの指導を行います。・生理の各問題、妊娠の問題、産後の問題...等。・生活方法、食事方法などについてお話し、問題別のハーブティーを作る実習をします。

「アーユルヨーガ:婦人科ケア」 14時～

※アーユルヴェーダの知恵と共に行うヨーガの実践、テーマは女性の悩みケア。

●6月22日(日)午前10時～ 参加費3,000円

「アーユルヴェーディッククッキングWS」

※体質別、問題別を選ぶ食事のポイントと注意点のレクチャー。身近なハーブ、スパイスでコントロールするクッキング実習。アーユルヴェーディックランチー

●6月22日(日)午後14時～17時半 参加費4,500円

「セルフマッサージ、セラピーWS」

※日常で出来るセルフケアマッサージ、セラピーの手法を体質、問題別にレクチャー、実習します。身の回りにあるハーブ、スパイス、アロマを使ったケア。マルマ(ツボ)マッサージ。チャイルドマッサージ...等

「アーユルヨーガ:マルマヨーガ」

講師:ムクタ先生



ボルスターがインドから入荷しました。ヨガポーズ補助具として、今後授業で取り入れていきます。胸を上げたり、股関節を緩めたり、背骨を伸ばすのにも最適です。



- ・6月14日(土) 13:30～ 玄米酵素特別研修会in名古屋 住友生命名古屋ビル 1F
- ・6月20日(金) 9:00～ ラティカ先生による アーユルヴェーダ個人診断とアドバイス
- ・6月21日(土)22日(日) アーユルヴェーダのワークショップ
- ・6月29日(日) 14:00～ ヨガ正食法料理教室 応用コース7回分21,000円
- ・7月 6日(日) 13:30～ 「3SHIN健康法」 玄米酵素健康セミナーin春日井



