



秋真っ只中、街中でも紅葉がみられる今日この頃ですが、お元気ですか？名古屋駅前の桜通り沿いは銀杏の木が綺麗に色付き始めました。さて、先日、一日断食について勉強会に参加してきました。断食すると①モチリンというホルモンが出てお腹の大掃除になる。②活性酸素の産生を減らす。③長寿遺伝子にスイッチが入り老化要因を抑えてくれる。④寿命が長くなる。⑤脳波がα波優位になりリラックスにつながる。と、良いことづくめです。皆様も一度挑戦してみませんか？良かったら一日断食の時に撮ると良い玄米酵素をプレゼントしますので申し出てください。スマイルYOGA 松下美枝

### 好評にて来年も開催します！

#### プレクシャメディテーションWS

坂本知忠先生 日本プレクシャディヤーナ協会会長

12月4日(日)午後1時～4時「4ステップ瞑想」

4時から懇親食事会(参加費1000円)もあります。

来年も2月、4月、6月、8月、10月、12月とWS

を開催します。プレクシャメディテーションの全容を習得しましょう！

3月18日(土)13時～

インドから来日サマニー

特別WSを開催します！



### プチ(1日)断食にチャレンジしませんか！

- ①1日だけ、食事を抜いてみましょう！  
食事の代わりに玄米酵素を食べてもOK。
- ②お腹が空いたら途中で野菜ジュースを飲んだり、りんごを半分程度食べてもOK。
- ③必ず水分(1.5～2ℓくらい)をとりましょう。  
こまめに飲むのがポイントです。
- ④疲れや吐き気を感じたら、梅干しと暖かい番茶などを補いましょう！  
また、頭痛など気分が悪くなった時は、ハチミツとお酢(玄米酢)同量をお湯で割って飲み、プチ断食を終了しましょう！

12月23日(金)10時～15時 参加費3000円

#### 一年を仕上げるヨガワークショップ

身体の歪み、偏りを修正し、バランスアップ！  
今年一年の身体と心のサビ汚れをとって綺麗に  
この一年を仕上げましょう！(玄米おにぎり、味噌汁付)



12月31日(土) 14:00～16:00

#### 恒例の大晦日・五体投地法108回

心と体を清めて、新しい新年を迎えましょう！  
予約不要 参加費 チャリティー500円



### 顔ヨガWS(小顔になって若々しい笑顔美人に！)

12月11日(日) 13:00～14:30 先着10名(早い目に申し込んでください)

1月14日(土) 14:00～15:30 (先行予約受付します。)

講師 川島千佳先生(顔ヨガインストラクター) 参加費3,000円

12月7日(水) 13:30～15:30

「食と健康セミナー」無料

「美食同源 ～目指すはしなやかな心と体～」

名駅前 住友生命名古屋ビル1階 大会議室

講師 加藤初美先生

12月17日(土) 14:00～17:00

町田宗鳳先生 主催「風の集い」

ありがとう念仏・ありがとう瞑想・涅槃禪  
が体験できます。参加費3,500円 西区願王寺にて

