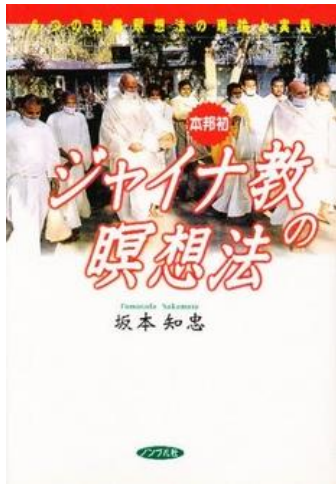




2016年さる年が幕を開け早1ヶ月が過ぎようとしていますが、お元気ですか？お正月の頃は暖かい日が続きましたが、ここの一週間雪が降ったり、本来の冬らしい厳しい寒さがやってきました。やはり今は風邪やインフルエンザが流行っているようです。どうぞご自愛ください。今年もまた変化の多い年になるようです。足元を固めて、しっかり身体と心を鍛えていきましょう！  
今年の目標は決まりましたか？大きな目標(小さいのも)しっかり頭でイメージして、もうあたかも実現したようにくっきり、はっきり、思い浮かべて瞑想しましょう！「実現しました。ありがとうございます！」と、くっきり、はっきり思い浮かべてイメージします。気持ちも明るく前向きになります。そして思いも実現しますよ！是非やってみてください。「夢実現冥想」 マイルYOGA 主宰 松下美枝

プレクシャ・メディテーション(知覚瞑想)は、意識の力で様々な身体的・心理的・精神的現象を「知覚」することにより、頭や体の疲れ、ストレス、精神の歪み、不安定な感情(怒りや激情)、心の動揺(不安や恐怖)等を解消し克服する大変高度なテクニックです。



## プレクシャ・メディテーション(知覚瞑想)の概要と入門講座

2月21日(日) 午後1時～4時

講師 日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長 坂本知忠先生

参加費 3,000円 定員25名

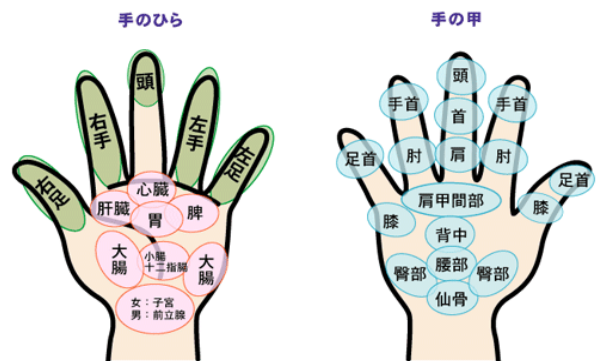
会場 スマイルYOGAスタジオ

「プレクシャ」とはサンスクリット語で好き嫌いを交えずにただ深く観察し、知覚するという意味で、対象は自分自身です。25年以上にわたり、実践されている日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長の坂本先生に易しく指導していただきます。

## 「手のひらこすり」で長寿物質サーチュイン1

と脳の老化を防ぐアセチルコリンが激増！

手のひらこすりは手のひらに存在する体中の部位・臓器の代表領域を効率よく刺激し、全身を活性化します。また、体内の正常細胞にある「テロメア」という物質を増やすことができます。テロメアは体内の全ての細胞の核の中の染色体の両端にあります。健康指標の1つで正常細胞内のテロメア量が多いと健康といえます。正常細胞のテロメアが100～200ナノグラムある人は非常に健康です。しかしほとんどの成人は、1～5ナノグラム未満の人が多く、ガンの方はゼロ近くです。手のひらで両手を上下に300回往復させて強く擦ると正常細胞のテロメアの量が約600ナノグラムに激増し、体は健康を回復しやすい状態になります。



手の平を温め、疲れている所に手当しましょう！  
感謝と愛の波動と一緒に送ると効果倍増です！

玄米酵素 食と健康セミナー in名古屋

## 「かけがえのない命と健康のために」 ～和食(玄米・大豆・発酵食品)の底力を解明する～

平成28年2月22日(月) 13:30～15:30

住友生命名古屋ビル 1階 大会議室 参加費 無料



■講師(株)玄米酵素 井上明先生  
《プロフィール》

東京教育大学体育学部健康教育学科卒業。  
鍼灸師。食・動・心の調和を唱えた馬淵通夫医師の下で約20年間、食事指導・断食指導・物理療法を行う。日本総合医学会理事。

- ・マタニティーヨガ指導者養成講座 2月6日産後ヨガ 2月13日親子ヨガ 2月20日親子ヨガ実習
- ・ヨガ指導者養成通信講座 2月27日(土)18時～「呼吸法」2月28日(日)13時～「体調改善ヨガ」
- ・松下ヨガインストラクター対象 ヨガ指導力を高める講座 3月5日(土) 12日(土) 19日(土)13時半～
- ・町田宗鳳先生の風の集い「ありがとう冥想・夢実現冥想」4月10日(日) 14時～ 願王寺にて

