



皆様、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？ヨガは楽しく実践できていますか？5月29日(日)にインドからムクタ先生、そしてお坊さんのプラカッシュさんが来られ、一日インドヨガのワークショップを開催しました。マントラの意味や心構えを教わり、場と心身を浄めるプージャ(お祈り)からスタートしました。インド5000年の歴史があるアーユルヴェーダ(生命の智慧)に基づいた生活の仕方の講義や体質に合わせた体調を整えるためのヨガ実技の仕方を習いました。下記のバータ(風)とピッタ(火)の乱れを整えるオイルセラピーを実践してより豊かな毎日を送ってください。
スマイルヨガ主宰 松下美枝



ムクタ先生によるアーユルヴェーディックヨガ講義

バータ(風)の乱れは、頭と耳に現れます。

ピッタ(火)の乱れは、目や眉、こめかみに現れます。

心を鎮めるラベンダーやローズのアロマを手の平に数滴垂らし、手の平を擦り合わせ、鼻のまえに手をかざして、その香りを味わいましょう！その後、おでこの上、髪の毛の生え際から両手の指先の腹で手櫛の要領で頭頂へ、頭頂から後頭部へと降ろし、頭皮を易しくマッサージしましょう！耳は、人指し指の腹で神門を気持ちよく指圧したり、耳下腺を軽く小さな円を描くようにマッサージします。目の回りは眉間から眉を上げるようにしながら目尻、こめかみまで気持ちよく圧をかけながら流していきます。最後に耳から首、鎖骨まで擦ってリンパをながしましょう。

一泊ヨガ合宿に参加しませんか！

7月2日(土)午後2時～7月3日(日)午後2時
現地集合。車で乗り合っています。

初夏の風を感じながら自然の中でヨガを楽しみ、
座禅やキールタン、クリスタルボールを聞きながら
気持ちよく瞑想をしましょう！

ヨガの玄米菜食の料理も美味しいですよ！

心と体をリフレッシュしましょう！

皆さんの参加を楽しみにお待ちしております。

・参加費 9800円 (3食、宿泊付)



聖地ラドヌーンで瞑想とヨガに浸る8日間の旅

平成28年11月19日(土)～26日(土)

旅行代 255,000円

聖地ラドヌーンのヨガ瞑想のあとは、ラージャスタン州の
目の覚めるブルーの美しさ！ブルーの町「ジヨドプール」を
観光します。



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

6月19日(日) シュヴァーサ・プレクシャ(呼吸の知覚) ・参加費3,000円

8月7日(日) シャリーラ・プレクシャ(身体の知覚) ・午後1時～4時

10月2日(日) 8つのケンドラ ・予約受付中

12月4日(日) 4ステップ瞑想 ～最も平和を愛するジャイナ教の瞑想法です～



