



今年も猛暑の夏になってきましたが、お元気でお過ごしでしょうか？日差しのきつい所は避け、できるだけ快適な環境を心がけましょう！熱中症対策として、梅干しとか、味噌汁、こんぶ茶などで塩分補給をするといいですよ。何とんでも、ヨガで心と体の歪みを取り、筋肉を鍛え体力強化に励みましょう！  
8月11日から14日まで夏季特別ヨガ授業を開催します。この期間何回でも受講できるフリーパス券(7,000円)を発行します。合宿に参加しているつもりで大いに体を鍛えましょう！ 松下ヨガ学院 学院長 松下清



## 大好評！プレクシャ・メディテーションWS

ジャイナ教に伝わる最古の知覚瞑想法！  
自分自身を深く、観察していきます。意識の力が高まり、認識力、集中力、理知力が身につきます。  
この機会に、是非の習得をお勧めします。

指導 坂本知忠先生 日本プレクシャ・メディテーション協会会長

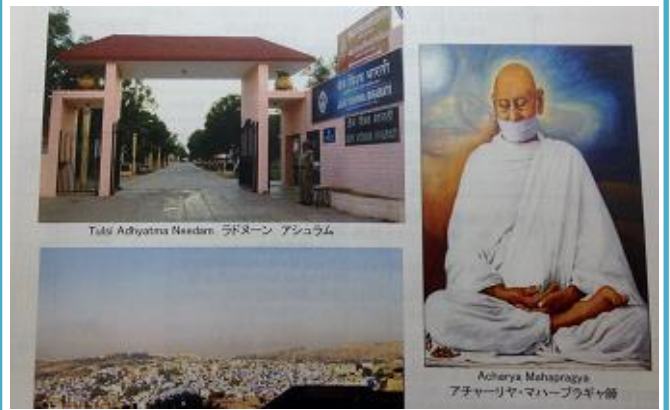
- ・ 8月7日(日) 13時～「身体の知覚」
- ・ 10月2日(日) 13時～「8つのケンドラ」
- ・ 12月4日(日) 13時～「4ステップ瞑想」

## インドの聖地ラドヌーンにて 本格的な瞑想に浸りませんか！

旅行期間 2016年11月19日(土)～26日(土) 8日間  
旅行代金 255,000円 定員10名  
申込み締切 10月12日(水)

世界で最も生命を尊重し、平和を愛するジャイナ教のプレクシャ・メディテーションのアシュラムで3日間、瞑想とヨガを深めます。その後は目の醒める「ブルーの街」「ジヨプール」を観光します。参加者を募集中！

## ラドヌーンで瞑想とヨガに浸る8日の旅



8月5日(金) 13:30～15:30 (13:00～受付) 名古屋市中村区名駅南2-14-19  
講師: 真山政文先生 住友生命ビル1F 大会議室

**「笑真笑銘の健康法」 ー無料ー**  
**ーあなたの人生は食で決まるー** とても面白くて為になります！是非のご参加を！



## 町田宗鳳先生 ありがとう禅

日程: 8月20日(土) 14:00～17:30(懇親会あり)  
時間: 14:00～17:30 会場: 善光寺別院願王寺  
所在地: 名古屋市中西区中小田井1-377  
会費: 3000円 ※風の集いご予約不要です。



