



今年は記録破りの猛暑が続きますが、お元気でお過ごしですか？こんな時こそ、ハタヨガを実践しましょう！  
体を清め、鍛え、より過ごしやすい環境をつくっていきましょう！ヨガでは、戦う相手は自分の内にあるといいます。  
怠け心・甘え・わがままな心と闘い、食事也正しましょう！現代人は食べ過ぎが原因で体調不良や癌などの病気  
になったりしています。そこで、食に関する勉強会や酵素断食のWSも開催することにしました。  
しっかり学び、実践して健康な身心を維持していきましょう！

松下ヨガ学院 院長 松下 清

まずは短く！

### ◆ 半日断食



慣れてきたら丸一日！

### ◆ 週末断食



### プチ断食のすすめ 6つの効果！

1. 胃腸が元気になる (消化能力・吸収力アップ)
2. ダイエット&メタボの改善 (代謝や排泄力向上)
3. 便秘の改善  
(モチリンという腸のぜん動運動を促す酵素が出る)
4. 美肌になる
5. 体の免疫力がアップする  
(リンパ球の70~90%は小腸に存在します)
6. 気分も脳もスッキリする (セロトニンがつけられる)

8月28日(火) 13:30~15:30 講師 加藤初美先生  
講演 美食同源~目指すはしなやかな心と体~  
住友生命名古屋ビル 1F 大会議室 無料

### アロマを楽しみませんか！<下半身の血流アップ>

<作り方> ・ラベンダー 4滴 ・ローズマリー 2滴  
・マジュラム2滴 キャリアオイル 50ml (ホホバオイルか  
スイートアーモンドオイルかマカデミアナッツオイル)

心身を温め慈愛にみちた優しいハーブの香りが不安や  
緊張をとってくれるアロマブレンドです。

・ブレンドオイル5mlをお風呂に混ぜてアロマバスを楽しむと  
よいですよ。

・ブレンドオイルで足の裏全体を親指の腹で揉みほぐし  
ふくらはぎまでほぐしてみましょう！

マジュラムとラベンダー精油が筋肉のほてりや緊張・疲労感  
を癒します。ローズマリー精油は血液循環を促し痛みを  
鎮める役割をします。是非お試しください。



### 2019年度 インドヨガ研修の旅

2月16日(土)~23日(土)【8日間】

~イスラム教・仏教・ヒンズー教の聖地をめぐる~

参加費 254,000円 申込み締切 12月17日

定員 10名 予約受付中！



・夏季特別ヨガ授業 8月10日~14日

・8月20日(月)午後1時半~ 玄米食勉強会 ~無料~

・陰ヨガWS 9月8日(土)14:00~17:00 参加費3,000円

・酵素断食合宿 9月22日(土)14:00~ 23日午後15:00 参加費6,500円

・クリスタルヒーラー養成 特別講座 10月7日(日) 参加費5,000円



