



梅雨に入りましたが、体調はいかがですか？湿度が高くなり、体の中も湿邪の害を受けやすくなります。こんな時には合掌礼拝法や太陽礼拝法をしっかりとやって、汗を積極的に出し切りましょう！食べ物も水分調整してくれる夏野菜をしっかりと摂りましょう！また、リンゴ酸やクエン酸が一杯入っている梅干しはこの夏を乗り切る上で最高です。毎朝、1個は食べましょう！手洗いはこまめに、食中毒にも気を付けましょう！心と体が喜ぶ生活を心がけましょう！

松下ヨガ学院 院長 松下 清

## ヨガディCHUBU2019 2019.6.30

@愛・地球博記念公園 に参加しよう！

おすすめは、パネルディスカッション！

### テーマは『人をまるごと癒す健康法』

パネリストは西東医学統合医療の樋田和彦先生、愛情ホルモン・オキシトシンの権威、高橋徳先生、東洋医学の森美智代先生、沖ヨガ龍村修理事長。各パネラーの方々の感動体験や提案などのお話し合いなどから、至福の時間を実感できるでしょう！

**有料講座は22講座、目ヨガ・笑いヨガ等の無料ステージ、40店舗のマルシェがあります！**

## 月のリズムに合わせて暮らすと心身のリズムが整う

### ・新月と満月の夜は夕食抜き塩浴でデトックス！

新月に何も食べずにいると、体は毒素を分解して、外に出す力が高まります。満月の日は体が食品添加物や農薬、有害金属などまでも吸収するので、食べ物の質を吟味して食べる必要があります。また、何を食べても吸収してしまうので、食べたならこの日からダイエットを始めるととても効果的です。

### ・1%の塩浴が体内毒素を排出する。



### ・婦人科系のトラブルには新月と満月のあずきごはんがおすすめ！

### ・新月と満月の断食で子宝が授かりやすくなる。

### ・玄米甘酒断食のすすめ。

詳しくは、岡部賢二さんの「生命力」を目覚めさせる暮らし方を参照

ハレの日に邪気払いとしていただく、**あずき玄米粥**ダイエットや妊婦さんにもオススメ！

**材料** 玄米1カップ、水 玄米の5倍、小豆 玄米の一割、海塩 一掴み

**作り方** 圧力釜に材料を入れ、沸騰したら弱火にして30～40分炊く。少し味見をして薄ければ海塩を足す。



### ソルトウォーターの作り方

塩分濃度を10%にします。水90に対して焼き塩10 40°～50°のお湯を使うと溶けやすい。**手洗いや洗顔、洗髪用になります。**殺菌効果、洗浄力抜群！



大橋康子インストラクター

松下ヨガ学院・指導者養成クラスに入学して9カ月が経ちました。「痩せるのではない。正常な状態に戻るのである。」という言葉信じて続けていたら、身体が少しずつ変わり、食生活も整ってきて過剰な体重も落ちてきました。今迄何事においても迷走することの多かった私ですが、身体が整ってくると中心軸が定まり、生命力が高まっていくことを実感しています。これからも焦らず 急げず この奥の深いヨガを学び 最善を結んでいけるよう続けていきたいと思っています。

## 一泊二日の海ヨガ合宿 in 内海海岸

7月14日(日)14:00～15日(月)14:00

会場 GEST HOUSE「やどかり」0569-76-2787

参加費 12,000円 定員 20人

ヨガ・瞑想・海水浴・砂浴・キルトン・玄米菜食、...

ヨガを楽しみましょう！



・6月22日(土)18時～ 23日(日)13時～ ヨガ指導者養成講座

・6月26日(水)午後1時半～3時 玄米酵素の健康講座

・6月30日(日)ヨガディCYUBU2019 モリコロパークにて

・7月14日・15日 海ヨガ合宿 内海海岸にて

・8月10日(土)～14日(水) 夏季特別ヨガ授業





