



コロナの自粛が始まって以来早6ヶ月。春も夏もあんまり感じる事が出来ずにいましたが、秋の気配を感じる今日この頃ですね。皆様、お元気でお過ごしでしょうか？スタジオとZoomヨガの2本立てでヨガを始めて4ヶ月になります。皆様には、たくさんの方が来てくださり、ヨガができることに、心から感謝しています。湿度がとれたこの季節、ヨガをするには最適の時ですね。大勢の皆様とヨガができるのは、まだ少し時間がかかると思いますが、その時までしっかり身体を鍛えましょう！ スマイルYOGAスタジオ 主宰 松下美枝

秋を快適に過ごすコツ！

秋の気配を感じるようになったら生活を見直しましょう！夏の暑さによって疲れた身体を養生し、早寝、早起きすること。深く息を吸って、ゆっくり吐き出し、落ち着いてすごしましょう！又、急に冷え込んだり、空気も乾燥するので注意しましょう！朝は部屋の窓を開けて、空気の入替えをして、深呼吸すると良いです。部屋のよどんだ空気を外へ出し、良い気を体内に取り入れられますよ！

「2019ミス・ジャパン」の講師をお迎えして

『健康美人』を作る食習慣とは

～美食同源の実践で、しなやかな心と体を～

講師 加藤初美先生

10月18日(日)13時～15時

会場 スマイルヨガスタジオ

定員 15名(予約制)

～無料～

秋の養生レシピの紹介します！



玄米酵素断食合宿

10月3日(土)4日(日)

1日参加 3,000円(玄米酵素3,000円付)

2日参加 5,000円(玄米酵素6,000円付)



酵素を食べながらのファスティングなので、楽でスムーズな体のデトックスを味わえます。ダイエットしたい人、免疫力を上げたい人、体質改善したい人、便秘や腸内環境を改善したい人、妊活されている人、なかなか、一人では食のコントロールしづらい人にお勧めです。申し込み締め切り日は、9月29日です。

この玄米酵素ファスティングは、朝、昼、夜と玄米酵素F100を8袋、ビフィズス2袋、ハイゲンキC1袋を食べます。完全栄養を摂りながら、胃腸の負担のない断食です。スマイルヨガでヨガをしたり、腸揉みマッサージ、名城公園での外ヨガなど楽しく、気持ちよく体を動かします。日曜日の夜は自宅にて宿便だしの夕食法とデトックス効果満点の断食合宿です！スマイルヨガでの定員は15名です。インターネットでの自宅参加も大歓迎です。この場合、Zoomヨガ講座を大いに活用してください。



波動チェック特別ワークショップ ～目に見えない世界を観る～

10月17日・24日・31日(土)13:30～16:00

0リングテストの修得、フォーチによるチャクラ波動測定を修得します。

参加費 15,000円 1回参加の場合6,000円 定員10名



ヨガインストラクター養成コース生徒募集中！

心のヨガ・体のヨガ・食のヨガについて深く学びませんか！本来の自分を甦らせ、真実の自分の人生を歩みましょう！幸せな社会を共に広げましょう！対象18才から80才まで。



