



スマイル通信



3月も半ばを過ぎ、桜の開花があちらこちらで聞かれる今日この頃ですが、お元気ですか？
だいぶ暖かくなり、日が長くなってきましたね。ただ季節の変わり目で北風が強く吹いたり、寒暖差が大きいので注意が必要です。積極的にヨガをして筋力をつけ、この時期を楽しんで乗り越えましょう！
今回はアーユルヴェーダからみた体と食のアドバイスです。できるところからやってみましょう！

スマイルYOGAスタジオ 主宰 松下美枝

アーユルヴェーダとは、

生命の科学という意味でインドの5,000年の歴史がある伝承医学です。個人が持っている体質、年齢にあった生活を送る重要性を説いています。そうすることで、体は自然治癒力や免疫力が上がります。心は穏やかに精神が安定し、直観力や正しいことを見極める力をつけることができます。

春は、カパの季節です。

2月中旬から5月初旬。
冬に積もった雪が解け、固くなった大地がぬかるんで植物が芽吹き始めます。



水と大地のエネルギーを持つカパの季節です。
人体では胸部にカパの乱れが現れます！

鼻炎、花粉症、気管支炎、胸部リンパ節など。
生活のポイントは、早起きと食べ過ぎないこと。
鼻うがい、舌みがき、目の洗浄を！

春に摂りたい食事

苦味・渋み・辛味のある食材です。
菜の花、タラの芽、ウド、ゼンマイ、春菊、セリ、ごぼう、ワラビ、ふきのとう、しょうが、唐辛子、黒コショウ、辛子、。。
甘味・酸味・塩味はひかえましょう！

お勧めのポーズ ダウンドッグと英雄のポーズ

大地に身体をアースし、大地のエネルギーをチャージするポーズ。丹田に力が入り、体幹が鍛えられ、土台がしっかりしてきます。各5呼吸づつ2回転を！



玄米酵素でファスティングWS 4月17日(土)18日(日)

Zoomでの参加も歓迎します。

1日参加 3,000円 (4,000円分の酵素付)
2日参加 5,000円 (6,000円分の酵素付)



「食と健康LIVE配信セミナー」～無料～ ～真の健康は食・動・心の調和から生まれる～

4月22日(木) 14:00～15:30

ID 533-693-9244

パスワード 4ybHa0

講師 真山政文先生

一般社団法人 食と健康財団 理事

スマイルYOGAスタジオの来場！

Zoomでの参加も歓迎です！

予約は、desk@yo-ga.comか、
公式LINEからお願いします。



- ・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月間)受付中！
- ・ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月間)入学随時！
- ・オンラインによるヨガ指導者養成塾(10ヶ月間)

全てのコースの受講生はスマイルYOGAのオンラインZoomヨガ講座をフリーで何回でも受講ができます！
しっかりヨガを習得して、指導者資格を手に入れましょう！



今後のスケジュール

- ・4月10日(土)14時～ オンライン食養生勉強会
- ・4月18日(土)・19日(日) 玄米酵素ファスティングWS
- ・4月22日(木) 午後2時～ 食と健康LIVE配信セミナー
- ・5月1日(土)～5月5日(水) 春季特別ヨガ授業

詳しい案内やお申し込みは、
右のLINEの公式アカウントから
いろいろと健康情報
を確認してください。



