



2025年度がスタートしました！松下ヨガ・スマイルヨガは「生命力を甦らせるヨガ」です！
生命力が甦ると、元気になります！免疫力がアップします！人生が輝きます！
その為に自分の心と体といのちの声を聴き、無理な生き方を止め、大切に大事に生きましょう！
何事も自主的な心で、意欲的な心で、楽しんで、真剣に、やり続けましょう！
体と心とイノチが喜ぶ生き方を実践しましょう！
松下ヨガ・スマイルヨガ 松下清・美枝

凍れる冬(シシーラ)の過ごし方
冬の寒い季節、アーユルヴェーダではシシーラの季節とよんでいます。
凍れる冬は冬眠する生き物も多く、エネルギーを蓄える季節です。
身体に必要なものをしっかり食べ、ぐっすり眠り、目覚めに備える時なのです。
一年の中で消化力が高まる時期なので、よく噛んで食べ、軽い運動で体を温め、お風呂もゆっくりつかりましょう！
睡眠時間はしっかり！早寝早起きを！
夜更かし、体を冷やすことは避けましょう！

呼吸器の肺は乾いた冷たい空気が苦手！
風邪対策として、部屋の中は湿度を保ち、温めよう！
腎臓も冬が苦手！腰を温め、足首を冷やさないこと！
腎臓に負担をかける食べ物は、甘い物、塩分、油です。
食品添加物の多い加工食品は腎臓に負担をかけます！
腎臓に良い食べ物は、小豆、大豆、キャベツ、
ホウレン草、ハトムギ、ニンニク、ゴマ、山芋など。
魚介類は、イワシ、カツオ、ブリ、シジミ、
牡蠣、昆布など。



薬草27種類入った玄妙茶もお勧めです！

味噌の驚くべき効果 毎日食べられる万能食品

タンパク質

タンパク質は、アミノ酸を作るために必要な成分になります。
アミノ酸がしっかり作られることで、代謝が良くなり免疫力UP
カリウム

必要以上の塩分を排出してくれる働きがあります。
むくみの解消や、血圧の上昇を抑えてくれます。

ビタミンB群

疲労回復や肌を綺麗にする効果が期待できます。
ビタミンB群が不足すると、代謝が悪くなってしまいます。
また、倦怠感や肌荒れも起こりやすくなります。

カルシウム

カルシウムは骨を作るために必要なミネラルです。

マグネシウム

代謝や精神安定、体温や、血圧の調整に役立っています。

断食の効能

1. 胃腸を休めて、老廃物の排出、デトックス！
2. 腸内環境を改善し、セロトニンを分泌！
3. 老化の原因「糖化」と「酸化」を止め、
肌がつるつる若返る！
4. 便秘解消、痩身、スタイルUP
5. 一日、食べない
ことを実践し、
自己制御力が
強化します！
体調管理の為、2ヶ月
に1回は続けよう！



- ・1月13日(月)松下ヨガ学院 指導員研修会 13時～
- ・1月25日(土)13時～ みそ作りWS 定員6名
- ・2月1日・2日 玄米酵素断食WS
- ・2月17日(月)玄米酵素健康講座
- ・3月1日(土)13時半～ みそ作りWS
- ・4月12日・13日 春のヨガ合宿 inメダカの学校



- ・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月対面コース)毎月受付中！
- ・ヨガインストラクター資格取得のオンラインコース！も受付中！
ヨガ動画教材が豊富！ヨガをしっかり完全習得できます！
10ヶ月でヨガ指導者の資格が可能です！
その他、詳しい案内は、左のLINE公式アカウントで！



