



8月も後半に入り、まだまだ蒸し暑い日が続いていますがお元気ですか？さて、スマイルヨガスタジオを10月23日で閉講することになりました。コロナの影響で生徒さんが日に日に減っていき、毎月赤字続きとなり、どうにも維持することが難しく、やむなしの決断です。皆様にはいつもヨガを愛し、受講して下さいましたのですが、力不足で本当に申し訳ありません。ただ、今後は一教室として近くのコミセンやダンス教室をお借りして続ける所存ですので、これからもどうぞ宜しくお願いします。尚、9月、10月は、色々ワークショップをしたり、皆さんとの交流の場をたくさん持ちたいと思っていますので、是非ご参加頂きますようよろしくお願い致します。そしてZoomヨガ講座はこれからもやっていきますのでよろしくお願い致します。

松下美枝

クールダウン ヘッドマッサージのすすめ

髪が紫外線によって乾燥し枝毛ができて髪が毛が焼けたりしやすい季節です。ヘッドマッサージは不眠、肩こり、頭痛、イライラ、眼精疲労、を解消します

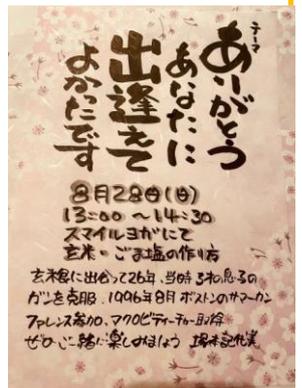
- ①全体にオイルをつけてなじませます。
 - ②前頭部から頭頂に手櫛でかき上げる
 - ③耳のこめかみ、耳の後ろ、耳の下を人差し指、中指、薬指でらせんを描くようにほぐす。
 - ④指のはらで全体的にポコポコたたく。
 - ⑤髪の毛を束ねてひっぱる。
 - ⑥ふわふわ風を送るようになでる。
 - ⑦首をほぐす。
 - ⑧両手で首の後ろから鎖骨になでる。
- 詳しくはYouTubeで配信します！



食養生セミナー 8月28日(日)午後1時~2時半

講師 塚本記代美先生 参加費2,000円

心食動のバランスをとることは、私達が元気で自分の天命を全うする最も大事な秘訣と考えています。その食の部門で何が大事なのか、どんな物を食べれば健康を維持できるのかを教えてください。塚本先生はマクロビオティックの講師でご自身の息子さんのガンを通じて、28年実践された方です。きっとたくさんの気づきや、日々の実践法を学べます。玄米、ごま塩、そして玄米クリームは重病の方やガンの人、赤ちゃんに最適な食養生です。是非の御参加を！



クールダウン スイッチリー呼吸法

舌を縦に丸くストローを作るようにして、その間から、ゆっくりと息を吸う。その息を止める。(苦しくない程度10秒位)両鼻孔から息を吐く。これを5回から10回行う。クールダウン、喉の渇きをやわらげ、イライラ、心を静め、胃腸の働きを良くします。



今後の予定

- ・9月10日(土) インド刺繍とチクチク瞑想
- ・9月11日(日) カレーパーティー
- ・9月17日(土) 玄米酵素の健康講座
- ・9月24日(土) 顔ヨガWS

食と健康セミナー 最高の健康法

「真の健康は食・動・心の調和から生まれる」

令和4年9月25日(日) 13:00~14:30

参加費 無料 定員15名(事前予約制)

Zoomでの参加も歓迎！

ID533-693-9244

PW 4ybHa0

講師 真山政文

一般財団法人・食と健康財団

理事として年間200回を超える

講演活動をされています。



- ・10月1日(土) 親子ヨガWS
- ・10月2日(日) ヨガとコンチャイム瞑想とカレーパーティー
- ・10月8日・9日 玄米酵素断食WS
- ・10月15日(土) 顔ヨガWS

- ・10月16日(日) KPBC大会
ヨガ基本ポーズは人体の土台です！
気持ちよく基本ポーズに取り組み、
体の歪みを正して行きましょう！
KPBC大会是非の参加を！



今、世の中は、本物のヨガ指導者を求めています！ あなたも仲間になりませんか！

- ・**ヨガインストラクター養成コース**(4ヶ月コース) 毎月受付中！
- ・オンラインでの**ヨガ指導者養成「10ヶ月で資格取得コース」** 受付中！
自宅でもヨガ指導者資格を！ <https://online-course/course/matsushitayoga>

詳しい情報は、HP;
LINE公式アカウント



