

## 夏の過ごし方を考えてみましょう

冷たい食べ物が美味しい時期ですが、お腹を冷やして消化力（消化の火）を弱めてしまうと夏バテになりやすくなります。

なぜなら、7~8月は1年の内で最も消化力が弱くなる時期に突入するためです。

ゆっくりとした運動(ヨガやピラティス等)で汗をどんどんかいて浄化します。短気でイライラしがちな方は、特に夏の暑さが熱となり体内にこもりがちになります。できれば朝の涼しい時間帯の運動で、体内を浄化し毒素を排出しておく、晩夏の頃に溜まってしまった体内の熱を一気に放出する事（発熱、湿疹、気管支炎喘息、夏風邪の原因になります）がなくなります。

そしてエアコンも少し注意をしましょう。急激な温度変化は自律神経のバランスを崩しがちになります。夏の冷え性や肩こりは、長時間のエアコンの影響によるものが多いのです。

初夏は、いつもよりも気をつけてヨガ等取り組む事をおススメします。激しすぎる運動は避けて、朝晩の呼吸法だけでも良いでしょう。さあ！夏の到来です！快適に楽しんでいきましょう！

Sunday レッスン 第2・4日曜 9:30~10:30

7/8「リフレッシュヨガ」 担当：伊藤  
7/22「リフレッシュヨガ」 担当：荒木

ヨガポーズ(三日月&ダウンドック)

- ◎三日月：背中、太もも、ヒップの引き締め。倦怠感改善。
- ◎ダウンドック：全身の気の巡り、血の巡りをよくする。脳の活性化。

7月会費（変更手続き 15日まで）年会費追加の方お知らせ用紙あり。  
百五銀行引落 7/31(火)、他銀行引落し 8/6(月)です。

ヨガスタジオプラーナ

