



# nadeshico 通信



爽やかな風が心地よい季節になりました。

今年は地震や大雨台風と各地で大きな被害が出て、後片付けに追われたり不安な日々を過ごされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

自然災害に遭うと普段の生活にあらためて感謝を感じますね。

これからいそいそと豊かな秋になります。

晴れやかな気持ちで過ごしたいですね。



## 9月17日(月・祝) ヨガ

今年も RIE 先生のヨガ教室が行われ、21 名の方が参加されました。いつものように基本的な姿勢、ポーズ、腹式呼吸などを教えて頂きました。腹式呼吸は自律神経を整えてリラックス状態を作り易いのだそうですよ。新鮮な空気を身体に入れて体内の悪いものをゆっくり吐き出すイメージでやってみると、体と心が浄化されるような感じがします。とはいえ、普段伸ばさない太ももの裏やそけい部(足の付け根辺り)を伸ばすとなかなかキツく、力を入れたら足がつったり、吸うのか吐くのか分からなくなったり。。最後は RIE 先生の柔らかくて優しい声を聞きながらの静寂。皆さんとてもリラックスされてました☆

## 次回 11月23日(金・祝) 13時~15時 勉強会

今回は勉強会です。

ご都合つく方は、筆記用具をご持参いただき是非ご参加くださいね。

