

# エミ-ライフ通信

Vol. 8

連絡先  
087-843-0662

先日の台風では、みはさま大丈夫  
でしたか？ 実はダイランスタジオは  
（私の）レ 浸水 に遭ってしまいました。  
自分のところは大丈夫。なんて思っ  
たら、いらぬ。と教えてくれた。台風は  
自然の力は、計り知れないものだから。  
この教訓を生かして、今後、気を付けて  
いきたいと思います。 99



## 朝ヨガ

希望者は  
コチラまで

開催決定!

11月5日(日) AM 8:00~9:00

昨年大好評だった

屋島の「朝ヨガ」今年も

開催いたします。山の上の

ヨガは、格別です！ いっしょ

ヨガが「リゾート」地でのヨガは、

大地と天の恵みとを体全体で

受け取っていませんか？

<参加料> 500円

・保険料・レシーシート込み

(注) 屋島山頂駐車場に300円必要

持参物 > 失着 4000

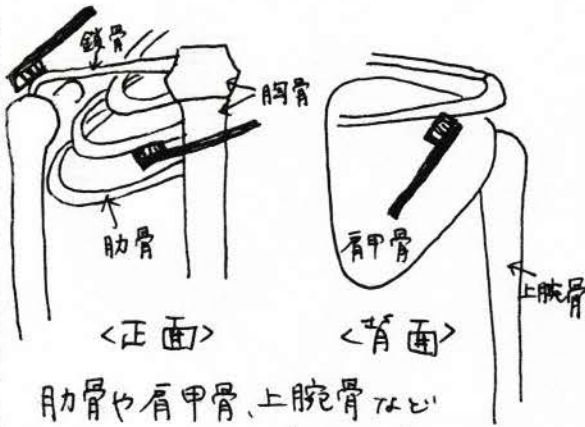
・必要の方はヨガマット or ビスタオル

・防寒対策と兼ねて上着 or

ブランケット

## レッツ♪ イストレッチ ♪♪

～肩をほぐしの イストレッチ～



肋骨や肩甲骨、上腕骨は骨の隅々まで、ハンドリングで磨くように想像してみてください！ 肩の緊張がほぐれます！

お申し込みは

ダイランスタジオ

## 10月～新クラススタート

毎週水曜日 21:00 - 22:00

呼吸を整える

陰陽ヨーガ

月謝 4600円

私たちの体も自然のうちのようであらう。心もコンヤスートフォンで体は凝り固まって、その体はまるでコンクリートのよう。呼吸を大切にしながら、

体のゆがみを整える

筋調整ピラティス

月謝 4600円

使い過ぎている筋肉はゆるめ、弱っている筋は稀な筋から、人間の本来持つ、伸びやかな体をとりもどします。ピラティスの魅惑的な動きを、



田中 沙織

～プロフィール～  
「ダイランヨガ」研究科  
第三期卒業

FIPピラティスインストラクター  
(マシケル) (プロスペラン)

(四国新聞文化教室) 等多数指導

## 管理栄養士 さかえの食生活コラム ♪ (注) 票です...

実りの秋！ 食欲の秋！ ですが... 食欲の秋、ていけなひこと？

冬に向か。て気温は下がりますが、体温まで一緒に下が。ち大変！ だからこの季節の体には夏野菜よりもエネルギーが高目の穀物や芋類、根菜類などをしっかりと食べて、体をあたためることが大切です。

近くの田畑には、ちゃんとその時の体に必要な物が育つようにな。ているんです。\*自然、てすごい!! \*

No! そんなことないです！  
体にとって必要なこと

魚に脂分の、てくるのと同じ原理

\*あくまでも自然の食材のお話。加工食品を食欲にまかせて食べると肥満へとつながります。