

# 新月ヨガ



人間の身体は月の満ち欠けと密接に関係していると言われています。

新月●から満月●に向かってゆるやかに吸収力が高まっていき、

満月●から新月●に向かって、排出力が徐々に高まっていきます。

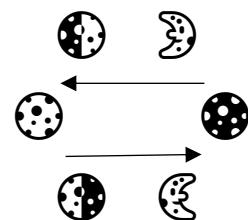
新月に向かって、月が欠けていく時期は「デトックス期」

「新月の日」

- ・新しいことを始めてみる
- ・イメージトレーニングをして  
紙にお願い事を書いてみる
- ・身の周りを掃除する
- など

【新月から満月】

吸収し蓄える時期



【満月から新月】

排出・浄化力が高まる時期

日時：7月 3日（水）18：00～19：30

8月30日（金）18：00～19：30

場 所：阿蘇立野病院新館4階「あそ統合医療研究所」

対象者：年齢・性別問わず、ご自身で通える方

持ち物：ヨガマット、または大きめのバスタオル

お水やお茶など水分補給できるもの

ハンドタオル

受講料：1000円（1回） 講 師：山川 千代



新月からの新たなサイクルに向けて、  
ヨガでリフレッシュして心とからだに  
スペースを作りましょう！！