

Style up News 8

マインドフルネスを体験してきました!
 マインドフルネスとは...脳は自動的に過去の事や未来の事を考えてしまいます。そこで失念時間だけでも考える事をやめて意識を集中させる事で、脳がリフレッシュされ集中力UP!やストレス解消することが出来ます。

基本的な方法
 5~10分からスタート
 あぐら座位で骨盤を起し、手は落ち着く場所に置き、柔らかな目を閉じて呼吸に集中する

実際にやってみると...「あれがまだやっていなかったことか」「ここが痛いな〜」など脳が格手におしゃべりを始める事に気づき封(笑)湧いて来ること(考え事)に対して判断をせずにいた人手放し呼吸に戻る。これを繰り返します。最後に、湧いてきた事を客観的にみて整理する時間を作り出す。
 終わってみると...なるほど!! 普段からどれだけ脳を使っているのがよくわかりました。気分が落ちついて整理され、たよな感じがしました。

モリモリ コラム
 「道」 相田みつを
 歩くから道になる
 歩かなければ草が生える
 相田みつをさんのコトバ。
 時には立ち止まる事も必要だけれど..道、作っていきます。

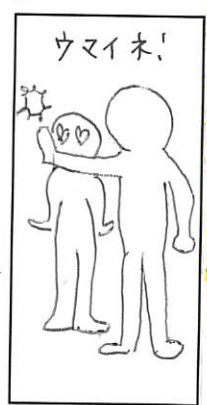
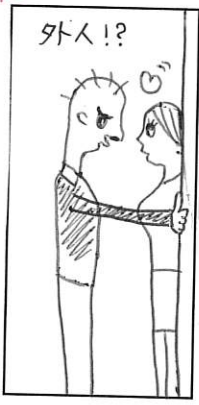
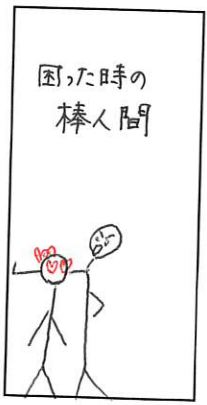
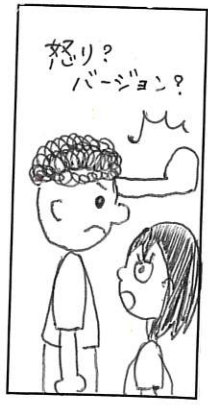
みなさんも
おためしあれ!

- 9月号お題
- 「夏が来たセツウパプリでひまわり」
 - 「夏がきた夜空に花火打上る」
 - 「子供達金魚スイイ無中です」
 - 「3年後熱中さウの夏五輪」
 - 「猛暑日は金魚なら日傘」
 - 「暑い日は金魚なら泳ぎたい」
- ふくみんさん

お題 夏・金魚

「ステップ・シェイプ」
 火曜日 20:15~
 ステップと筋トレで脂肪燃え!燃え!
 柳 薫 イnst 779-
 有酸素×インターバル×ジョギングになります!
 スタジオ トピック
 2.4週は

妄想イラスト月



次回は...
「シーサー」
妄想描き
ついでに!

8月 休館日
 3(木) · 10(木)
 11(金) 山の日
 17(木) · 24(木)
 31(木) お間違えのない様
ご注意下さい!

- 「壁ドン♡」を書こう!!
- A 視野を広げてチャレンジしてみよう!
 - B 悩み事スッキリ解消 信頼できる友人に相談
 - C 個性発揮! 自信をもつことが大切
 - D 積極的に行動! 縁起物を身に付けると◎!

小耳日和
 世界で一番歌われている歌は...
 「ハッピーバースデー トゥーユー」
 ギネスにも登録されているんだって!
 HAPPY BIRTHDAY~

10周年! 10回目! 焼こう!! BBQ 8/6 (日) 13:00 閉館となります! ご了承ください。

