

山鉾巡行のくじ順が早いと、その年はお産が軽いと言われる占出山 今年は、な、なんと一番!!! チョー安産ってことで☆

暑さ厳しき折柄くれぐれもご自愛を。暑中お見舞い申し上げます。(ゆらね 三木哲哉)

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

数と推拿 その六「六淫」

自然界には「一風・寒・暑・湿・乾・火」という六つの氣があつてそれが原因で、カラダに不調をきたすことを、推拿では「六淫(六邪)」といいます。夏の主氣は「暑と湿」暑さを冷ましつづが養生のポイントとなります。暑いからといって摂り過ぎると脾胃が弱り、食欲不振、疲れやすさ、むくみなどの一因となります。暑さ、湿気、汗を上手に活かし、夏を陽気に過ごしましょう。

(三)

発行 推拿とレイキ ゆらね 〒612-0073 京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40 シコービル3階東 075-621-7611

つき1★ゆらね 足はうごかして、いたわろう。先日、冷房ガンガンヒエツヒエの部屋に3時間居ただけで外出した時フラツクつとなりました。ふと「これは血が巡っていない」と思いつき足の運動を数分したら身体にしつかりとエネルギーが戻ってきました。心の中で「やはり足は偉大だ...!」と一人感動。この時期、冷房で身体が冷えることや、むくみ、夏バテ、そしてヤル氣が出ない、などありませんか。これらは、寝て休むだけよりも動くことでケアするのも効果的。特に足を動かすことはとても大事。とゆう訳で8月の「つき1★ゆらね」WSは、「つき1★ゆらね」セルブケアをしましょう。



自分の足の重心(バランスポイント)を感じてお話をしたり、思いのお話もできたり。 * * * ○日時 八月五日(土) 十一時~十二時半 ○場所 ゆらね ○参加費 千円 (足裏受講生は割引あり) 動きやすくなる、服装でいませ☆

ゆらねの主な予定 7/23(日)水無月をつくろう@knocksさん 7/24(月)酒×占@おさけカフェpetit*petitさん 8/06(日)釜座マルシェ@高松神明神社 8/19(土)出張推拿@マルシェノグチさん 8/19(土)ERIOのサンドイッチ伯爵会 興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください。詳しくは http://www.yurane-seitai.com/

リバーサイドシネマ出張上映会 第二弾 「パベルの学校」 日時 8月21日(月)11:30~ 8月25日(金)19:00~ 場所 ゆらね(京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分) 鑑賞料 1,000円(親子ペアは1,500円) 24人の生徒、20の国籍、24のストーリー... ご興味ございましたらぜひ♪

