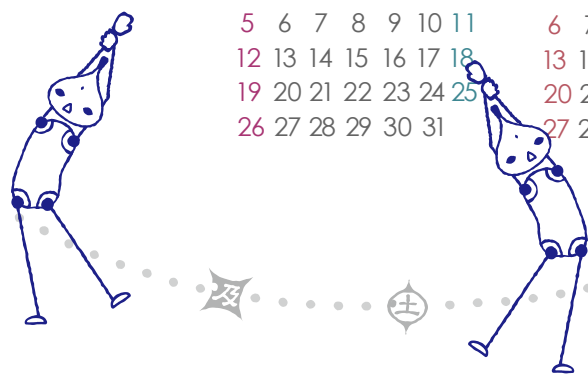


# 11 November 2020

10

12

S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4				1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	13	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	20	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		27	28	29	30	31			



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

My Yoga Memo  
Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

**Parshvakonasana**  
パールシュヴァコナーサナ

紅葉の美しさも楽しめる11月。夏のように汗をかくこともなくなりむくみやすくなるので、東洋医学的にも水分代謝を体の内側から整えてくことが大切と言われています。

秋は代謝を促すパールシュヴァコナーサナで気持ちよく体側を伸ばし、フットワークを軽く保ちながら、気持ちの上でも安らぎを見つけていきましょう。

