

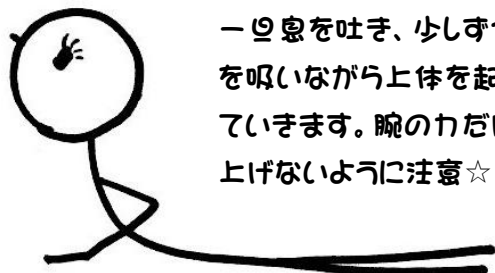


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.01

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

コブラのポーズ



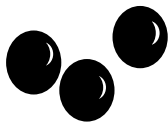
うつ伏せになり両手は体に沿わせます。額はマット。一旦息を吐き、少しずつ息を吸いながら上体を起こしていきます。腕の力だけで上げないように注意☆

お尻をしっかり締めて、胸を開き喉をのばし顎を突き出して呼吸です☆
背中、あご、お臍、お尻を引き締めます

今月のお勧めフード

【炒り黒豆】

用意するもの
・黒豆



黒い食材は「腎」の働きを高めるので、滋養強壮や、月経不順、腰痛、老化防止に役立ちます。血の巡りがよくなり、水分代謝もよくなります。生活習慣病の予防や疲労回復にも効果がある、とつても素敵な食材。ただ、時間をかけて煮るのはちょっと～って方はコレ。10分程度、フライパンで炒るだけ。その後はそのまま食べてもよし、お茶にしても、煮物に入れてもGOOD♪ こんなに素敵な働きを持つ食材を、手間がかかるからと使わないのはもったいないですね！是非、美味しい手作りサプリメントのつもりで☆

生徒さんからのご感想

ザワザワした心を静かに落ち着かせてくれ、心に余裕が持てるようになりました。楽しいっ。 M 33さい

今月のお知らせ

2012年のテーマは、変化。
皆さんの「コレが知りたい、こうなりたい！是非、いろんなお声聞かせてくださいね☆今年も、どうぞよろしくお願ひします。



お正月休みは、12月29日～1月4日まで。5日(木)が初レッスンになります。1月9日(月)は祝日でお休みです。
今月のバランス塾(スーリヤ)は14日(土)です☆

数秘で見る今月のアドバイス

1月のテーマは、身近な人



年末年始、ご家族との時間はどのように過ごされるのでしょうか。家族との時間が長ければ長いほど、いろいろなモノがクローズアップされるのは、間違いないですね。家族だから、身近な人だから許してもらえらるだろうと、甘えない。親しき仲にも礼儀あり。身近な人だからこそ、後回しにせず、しっかりと大切に、そして、対等な関係を心かけたいものですね。日常生活の中での【ありがとう】の言葉もお忘れなく☆☆☆

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、両手を胃のあたりに当ててみましょう。そして、手に意識を集中してゆったりと呼吸をしてみましょう。次は、その手に少し圧をかけて圧迫してみましょう。肋骨の下、みぞおちのあたり、体が何か訴えてきませんか？「飲みすぎ食べ過ぎ、ごめんね、いつもありがとう…」って労ってあげてくださいね。



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガ・ピラティス 500円で
体験して頂けます。
お友達にお渡しください☆

