

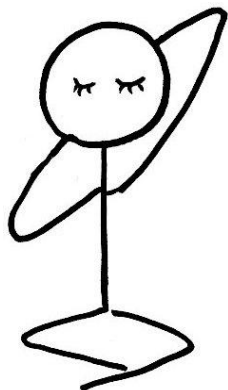


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.04

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

牛顔のポーズ(手)



右手を上にも伸ばし肘をまげます。左の肘を曲げて、右手をつかみます。呼吸に合わせて、左手でも手を軽くひっぱります。頭でも腕を後ろへ軽く押さえます。(反対も)

肩甲骨周囲を緩め、骨盤、後頭骨を緩めましょう。

今月のお勧めフード

【レンコンの梅肉和え】

用意するもの

・レンコン ・梅肉 ・シソ



レンコンを薄くイチョウ切りにして、茹でます。

梅から実をほぐし(または市販の梅肉を)茹でたレンコンと混ぜ合わせます。

上にシソを切ったものをのせます。

春は陽気が【肝】に負担をかけやすくなる季節。

【酸味】を心がけて摂られることをお勧めします。

また、花粉症でお困りの方にお勧めは、【シソ】。

なかなかシソを単体で摂ることは難しいので、何かの添えモノとして摂ることができると良いですね(^_^)☆

シソジュース、ゆかり、などもお勧めです☆

生徒さんからのご感想

日頃、つい、顔や身体に力が入ってしまいがちですが、教室で習ったように呼吸を意識して深くすることで、リラックスできるようになりました。 39歳 Y. Mさん

今月のお知らせ

4月30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)、名古屋会場は22日(日)です。

瞑想に興味のある方、いかがですか☆本来の自分である為に大切なセルフケアをお伝えする「セルフケア講座」をスーリヤでも開催します。

4月28日(土)29日(日)です。

詳細は <http://www.koko-kara.jp/>

数秘で見る今月のアドバイス

4月のテーマは、手放す



新学期に向けて、いろいろな想いをそれぞれの方がお持ちだと思います。変化の年である2012年、手放すということが、大きなポイントとなることは間違いなさそう。両手一杯では、新しいモノは握りません。まずは、その両手に持っているモノを手放してみる。そうすることで、おのずと新たなモノをその手でつかむことができます。大事なことは、手放すモノに心を残さないこと。これに注意しないと、新しいモノをつかみ損ねてしまうかも(^_^)

ワンポイント瞑想レッスン

自分にとって、大切なモノを再確認……

どうしたら、生きやすくなるのか、何が生き難さの原因なのか、自問してみましょ。

そして、それがわかったら、それを手放すには、どうしたら良いのか、投げかけながら、目を閉じ心静かに瞑想をしてみましょ。



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☆

