



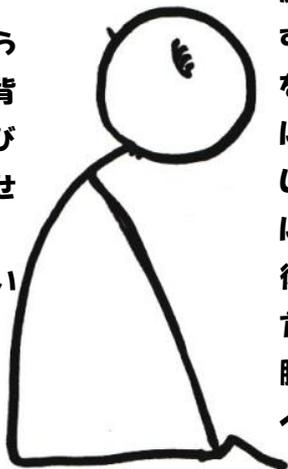
〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.09

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

ラクダのポーズ

無理に腰から
反らせず、背
骨全体で伸び
やかに反らせ
る感じ。
手が届かない
場合は手
は腰、お尻
でOK

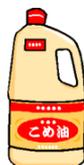


膝立ちになりま
す。足の付け根
を前に出すよう
に骨盤を前に出
し、胸を開くよう
にして、両手を
後ろに下げ、足
首を持ちます。
胸を大きく開く
イメージで呼吸。

今月のお勧めフード

【レンコンチップ】

用意するもの
・レンコン ・塩 ・米油



秋は肺の働きが弱くなりますので、肺の働きを高めて、喉を潤し、渴きや痛み、咳、痰などの改善に役立つレンコンがお勧め。

のぼせや貧血、鼻血にも有効ですし、脾の働きが良くなり、症吸収力が UP しますから食欲不振や慢性の下痢にも有効です(^。^)

レンコンを薄い切りにして、少し水分を乾燥させます。適温の油で、焦げないように注意しながら揚げ、塩を軽く振ります。レンコン嫌いのお子様でも食べられますよっ☆

生徒さんからのご感想

腰痛がよくなりました。普段使わない所が伸びてとっても気持ち良いです。とてもリラックスできます。

A.M

今月のお知らせ

9月8日(土)は瀬戸物祭りでお休みにします。
17日(月)22日(土)は祝日でお休みです。

冷え、生理痛、頭痛、尿漏れなどなど、女性特有の悩みに骨盤と自律神経から見たバランス調整法をお伝えします【ずっと幸せな女性でいる為のおカラダ講座】スーリヤにて9月29日(土)14:00~16:00

瞑想会 スーリヤ9月1日、(土)名古屋23日(日)

数秘で見る今月のアドバイス

9月のテーマは、【変化】



『変化』のサイクルの今年、そして、今月は、その年の初めての『変化』の月。『変化』をしっかりと意識して過ごして頂きたいなって思います。ただ、変わるこつて実はとっても勇気のいること。私たちは、変化を嫌う生き物なのですね。頭は、変わりたいって思っても、深い部分では変わりたくないって思ってしまう。だから、なかなか変わらない。でも、そんな時は、自分の『心地よさ』に従ってみてください。迷った時は、心地よい方を選択ですよ(^_-)-☆

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、ゆっくり時間が流れて行くことをイメージしてみましょう。夏の間、耳を楽しませてくれたセミの音が次第に秋の虫の音にかわりましたね。寝苦しいくらい暑かった夜も、すっかり涼しくなりましたね。時間がゆっくり、まるで、大河が静かに流れて行くように流れて行くことをイメージしてみましょう。



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスン 500円で
体験して頂けます。

お友達にお渡しください☆

