

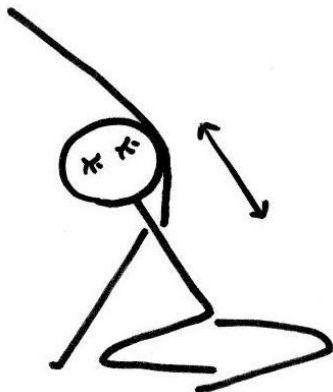


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
📍 http://ameblo.jp/t-konomi/

2013.02

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

座位での側屈



安楽座になって、いったん息を吐いて、吸いながら左手を上へ伸ばし上げて息を吸いきって、息を吐きながら右に倒していきます。左側の脇の下、わき腹、肋骨の間をじんわり伸ばして呼吸です。反対も同様

呼吸がしやすくなりますよ。

今月のお勧めフード

【大根あめ】

用意するもの

・大根 ・はちみつ



この季節、風邪が喉に残ってしまう方が多いですね。大根は咳や痰を改善するのに大変有効です。また、大根に含まれるジアスターゼという消化酵素には消炎作用があり、喉の粘膜に作用し痛みを和らげる効果もあります。はちみつは気を補い内臓に活力を与えてくれます。

大根を5ミリ程度にイチョウ切りして、容器に入れます。その上からはちみつを入れます。一晩おくと、水分がでますので、その水分を薄めて飲みます。

甘くて、喉が潤い、殺菌もしてくれてGOOD☆

生徒さんからのご感想

気分がスッキリして、リラックスするような感じがします。少しは体もやわらかくなってきている気がします。

A. Y 30歳

今月のお知らせ

2月11日(月)祝日でお休みです。

2月8日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
通常のヨガ会員の方、振替でお使ください。

2月9日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
2月24日(日)メンテナンスクラス・名古屋

体質チェック&カウンセリング 始めます。
詳しくはお問い合わせください。

数秘で見る今月のアドバイス

2月のテーマは【充実】



自分にやってくるものはすべて受け取る。抵抗せず、受け取る。そう決めてみませんか？投げかけたものが受け取るもの。原因と結果の法則という、ものもあります。結局、今あるすべてのものは、過去の自分が作り上げているものであるということ。そのあたりを抵抗せず、素直に認めることができると、次に何をしたらよいのかが、わかります。常に私たちは、豊かさに包まれています。その内容を変えたいのなら、それは自分次第なのです。

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じ、あなたの周りを見渡しているイメージをします。お気に入りのものは何がありますか？不要なものは何がありますか？不要なものは、捨ててしまいましょう。お気に入りのもので、あなたの周りを満たしましょう。そうなったイメージをしてみましょう。呼吸が楽になりますね☆



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☆

