



〒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/

2013.04

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

英雄のポーズ



右足を前、左足を後ろにして、足を開きます。左足の向きは、斜め 45 度外側。右足を90度になるように曲げて腰を落とします。

前かがみにならないように右手を前、左手は後ろと、前後に開き、右手延長線上一点見つめて呼吸します。反対も同様。心のケアにお勧めです☆

今月のお勧めフード

【切干大根とワカメとキュウリの甘酢和え】

用意するもの



・切干大根 ・ワカメ ・きゅうり ・ショウガ ・甘酢

切干大根は太陽の光を浴びることで、普通の大根よりも鉄分は 32 倍、ビタミン B1、B2 は 10 倍になります。ワカメはミネラルいっぱい、【腎】のサポートアイテム。それを酸味の代表選手の甘酢で合えれば春のおすすめ箸休め。冷え防止にショウガの千切りを少し加えます。

切干大根は、水でもどし、わかめときゅうりの千切り、ショウガの千切りとを、甘酢で合えます。しっかり噛んで触感を楽しんでください☆

生徒さんからのご感想

普段の生活の中では、伸ばせない身体が伸びて気持ちが良い。ハードではないので、無理なく続けられます。

今月のお知らせ

4月29日(月)昭和の日の為お休みですが、月曜日は5週ありますので、振替は必要ありません。

4月12日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会 振替でお使ください。

4月13日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
4月28日(日)メンテナンスクラス・名古屋

4月18日(木)陰陽五行説セミナー・瀬戸

体質チェック 数秘カウンセリング 受付中☆

数秘で見る今月のアドバイス

4月のテーマは【スタート】

春の陽気に誘われて、何やら始めたくなる気分になりますね。新学期が始まり、生活のサイクルも少し変わる時期、今年度の方向性、小さくても良いので、目標を決めてみることに勧めです。目標が定まれば、そこに向かって、まず何をしたら良いのか計画が立てられます。ただ、その時の注意点は意識を内側に向けてニュートラルでいること。周りばかり意識を向けては、自分が見えなくなります。一日1回の瞑想タイム作ってみてはいかがでしょうか。

ワンポイント瞑想レッスン

一日一回、目を閉じる。目を閉じて、じっと自分の体を感じてください。足の感覚、手の感覚、背骨の感覚、肩、首、脇、腕・・・外側に向いている意識を内側(自分)に向けてみましょう。



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☆

