

あなたがあなたらしく輝く為に...



〒489-0045

瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302

☎ 0561-85-0025

✉ surya@yoga-surya.jp

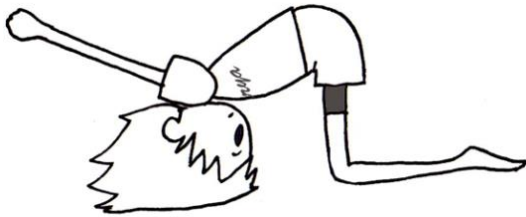
🌐 <http://www.koko-kara.jp>

ブログ <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2013.08

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

うさぎのポーズ



- ① 正座になり、両腕を後ろで組みます。
- ② 息を吐きながらお腹を太ももに、額はマット。
- ③ 息を吸いながらお尻をあげて頭頂をマットに、肩の力を抜いて両手は頭の向こう側へ。

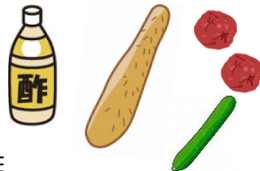
百会のツボを刺激して、気持ちと頭をスッキリ。頭をローリングして肝臓の経絡も刺激すれば疲れ目にも良いですね！肩こりにもGOODです。

今月のお勧めフード

【長芋とキュウリの梅酢和え】

用意するもの

・長芋 ・きゅうり ・梅肉 ・甘酢



長芋のネバネバ成分であるムチンは胃の粘膜を保護し、消化を促進する作用があります。食欲不振やだるさに効果的☆漢方薬の生薬名は【山薬】と言います。脾・肺・腎の3つの臓器の気血水を補い、老化防止、疲労回復、滋養強壮などの効果があります。

きゅうりは利尿作用、梅肉のクエン酸は、疲労回復に一役かってくれます。

長芋ときゅうりを10センチ程の長さに切って、ひょうし切りにします。梅肉を混ぜ合わせ甘酢と合えます



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスンを500円で体験して頂けます。

お友達にもお渡しください☆



心と体のセルフケアレッスン
～無料・メルマガ編～

その時期・季節に合ったセルフケアをメールでお知らせしています。

✉ [メルマガ登録する](#)



数秋で見る今月のアドバイス

8月のテーマは【変化】



いつもと違う何か...そんなことをテーマに夏の1ヶ月を過ごしてみませんか？

子供たちは、夏休み、大人にとってもお盆休みがあるこの月。通常の日とはまた、違う過ごし方ができるとは思いますが、いつもの8月とは違った過ごし方を考えてみませんか？

少しの変化が結果に大きな違いを生み出すことは珍しくありません。その小さな変化の第一歩。それを意識してみましょう♪

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、自分の体の境界線に意識を向けます。その境界線が、どんどん広がり、自分の体がどんどん広がっていくイメージをしましょう。そうすると、境界線がどんどん薄くなる、そんなイメージで☆

今月のお知らせ

8月13日(火)～17日(土)はお盆休みです。

8月09日(金)19:30～20:30 リラックス瞑想会
振替でお使ください。

8月10日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
25日(日)メンテナンスクラス・名古屋

8月08日(木)セルフケアセミナー・瀬戸
25日(日)セルフケアセミナー・名古屋

潜在意識マッピング無料モニター 数秘カウンセリング 受付中☆ 詳しくはお問い合わせください。