

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>

📍 <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2013.09

今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

魚のポーズ



- ① 上向きで横になります。両足は揃え踵を突き出します。
- ② 両親指を中に入れて握りこぶしを作ります。
- ③ 一旦息を吐いて、吸いながら肘で床を押しながら胸を突き出します
- ④ 胸を大きく開いて深い呼吸をします。

頸椎1・2 番を刺激しますので、疲れ目にも良いポーズです。風邪予防のポーズ。喉のチャクラ・ハートチャクラにもアプローチしてくれるポーズです。

今月のお勧めフード

【なすとピーマンの味噌炒め】

用意するもの ・なす ・ピーマン  
玉ねぎ ・味噌 ・ゴマ ・ごま油



なすや玉ねぎは、血の滞りを解消する効果があり、ピーマンには気の巡りをよくする作用がありますので、夏中クーラーで冷えに冷えてしまった体の肩こり腰痛には、ぴったりです。ただし、なすには、体を冷やす作用もありますので、冷えが強い人は注意してくださいね。

材料を適当な大きさに切り、ごま油で炒めます。中華だしを入れて、みりんと味噌で味付けをして最後にごま油を垂らし風味づけ。すりごまをかけて出来上がりです☆



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](#)



数秘で見る今月のアドバイス

9月のテーマは【愛情】

居て当たり前、やってくれて当たり前、身近な人には、なかなか意識が向かないモノですが、今月は、そのあたり、ちょっと意識してみませんか？今身近にあるモノが全てなくなってしまうたら...と想像したら、今あるモノの存在が、関わりがどんなに大切でどんなに感謝に値するものなのかが、ひしひしと感じられます。そうしたら、その感謝の表現にはキチンと【ありがとう】という言葉を使いましょうね☆

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、秋の空気を感じてみましょう。空気の香りは？空気の重みは？空気の色は？空気の流は？空気の触感は？そうやって感覚を研ぎ澄ませてみましょう

今月のお知らせ

9月14日(土)16日(月)23日(月)はお休み。

9月13日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会  
振替でもお使いください。

9月07日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

22日(日)メンテナンスクラス・名古屋

9月12日(木)セルフケアセミナー・瀬戸

22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。