

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

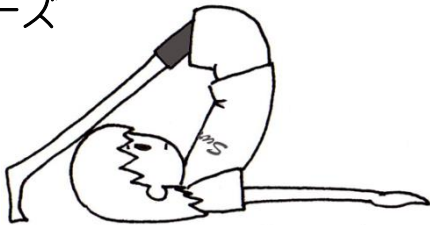
🌐 <http://www.koko-kara.jp>

📄 <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2013.10

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

鋤のポーズ



- ① 両足を揃えて上向きに横になります
 - ② 手の平は下にして、腕は体沿わせませす。
 - ③ 一旦息を吐いて、吸いながら両足を垂直に上げ、一旦息を吐き、吸いながらお尻を上げて両手で背中を支えます。
 - ④ 足は頭の向こう側について呼吸します。
- 背中、首のこわばり・内臓下垂解消のポーズ。喉・お腹の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

【れんこん・さといも・にんじんの煮物】



用意するもの ・レンコン ・さといも
・ニンジン ・みりん ・酒 ・しょうゆ ・だし汁

レンコンは肺の働きを高めて、喉の渇きや痛み・咳・痰の改善に有効。慢性疲労や便秘解消にも良い。さといもは、滋養強壮作用と解毒作用があり、ニンジンは、血を補い目と関係の深い肝の働きを高めます。食欲不振・便秘にも有効。

レンコンは、5 ミリ程度の輪切り、サトイモ、ニンジンは適当な大きさに切り、だし汁で煮て、酒、みりん、しょうゆで味付けをします。

水分を多くして、鶏肉を加えて、コラーゲンたっぷりあったかスープにアレンジしてもGOODかも♪

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

10月のテーマは【休息】



嵐の前の静けさ...? そんなことを感じずにはおれない10月ではないでしょうかと、思ったりします。

今まで、何気なく続けてきた事と再度キチンと向き合ひましょう。あなたの感情・気持ちをしっかり感じてください。心地良さは、ソコにありますか?

秋の夜長、、、瞑想がお勧めです。しっかりと自分の内側と向き合うチャンスOfMonth...ぜひ活用してくださいね(*_*)

ワンポイント瞑想レッスン

体の中を足先から順に感じてみましょう。CTスキャンを通るイメージ。自分で体をスキャンします。なんだか、違和感がある場所、感じますか? もしもあったら、その場所の声、聴いてみてください(^.^)

今月のお知らせ

- 10月2日(水)3日(木)は5週ある曜日でお休み。
- 10月14日(月)祝日でお休み
- 10月11日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
- 10月12日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
- 27日(日)メンテナンスクラス・名古屋
- 10月17日(木)陰陽五行セミナー・瀬戸
- 27日(日)陰陽五行セミナー・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。