

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/

2014.06

今月のヨガポーズ  
ワンポイント・レッスン

前屈のポーズ



- ① 両足は、揃えて前にのばします
- ② 踵はしっかり突出し揃えます
- ③ 両手は、脚の持てる場所を持って、一旦息を吐き、吸いながら、背筋を伸ばしお尻を後へ
- ④ 息を吐きながらお腹を太腿に近づけるように上体を前に倒していき、深い呼吸を繰り返します

第1、2、チャクラにアプローチしてくれます

今月のお勧めフード

【甘酢らっきょう】



用意するもの ・酢 ・砂糖 ・らっきょう

らっきょうは、気の巡りをよくし、冷えを取り除く作用があります。冷えとストレスからくる、腹痛・下痢・吐き気にも有効、梅雨時の気分が滅入ってしまう時にも、お勧め食材です。

水洗いした、らっきょう 500gにしっかり塩をふり、半日ねかせます。流水で洗い、水気を切り保存瓶に入れ、唐辛子2本を加えます。米酢500ml、砂糖カップ1水カップ1を煮立てて、それを保存瓶にひたひたに入れる。漬かったなあ〜って思ったらOKです(^.^) お好みです☆

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。  
お友達にもお渡してください☆

心と体のセルフケアレッスン  
～無料・メルマガ編～

★ご登録の方 シンキングボウル倍音プレゼント★

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

6月のテーマは【安定】

湿度も一年の中で最も高くなるこの季節。その影響もあってか、なんとなくどんより。

フットワーク軽やかに動きたいけれど、動けない... そんな方も出てくるかも。

でも、そんな時は、無理に動こうとしなくてもOK。しっかりと、足元を見直して、地固め期間を設けてみるのもお勧めです。そして、靴や足元のおしゃれを意識してみると、心が軽やかになるかも~(^.^)

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、一歩づつ一歩づつ階段を下りていくイメージ。一歩、、二歩、、三歩.....階段を五十歩降りたところに、扉が見えます。そっと扉を開けてみましょう。扉も向こうには、何が見えましたか？

今月のお知らせ

- 6月30日(月)第5週目でお休みです
  - 6月13日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
  - 6月14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
  - 6月5日(木)【栄養セラピーマスター講座】瀬戸
  - 6月7日(土)14:00~15:30【アロマの救急箱】瀬戸
- アロマの先生をお呼びしての講座です！お友達と一緒に♪  
プチ・潜在意識マッピング無料体験受付中  
プチ・セルフケアコーチング無料体験受付中

お気軽に  
お問合せを