

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

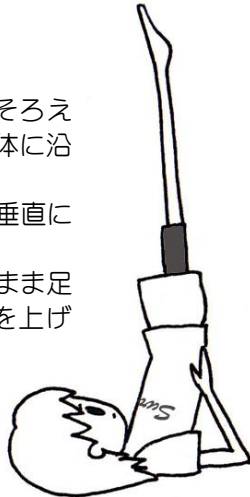
📱 http://ameblo.jp/t-konomi/

2014.08

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

肩立ちのポーズ

- ① 上向きに横になり両足をそろえ踵を突き出します。両手は体に沿わせ、手の平は床
- ② 息を吐き、吸いながら足を垂直にあげます。
- ③ 息を吐き、吸いながらそのまま足を天井に向かって上げ腰を上げ両手で腰を支えます。

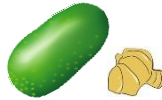


冷えて下垂した内臓を上げ元にもどしましょう。

第5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

【とうがんとしょうがのスープ】



用意するもの ・冬瓜 ・しょうが ・しょうゆ ・だし

冬瓜は、体の熱をさまし、余分な水分を出すのでむくみに有効です。利尿作用だけでなく、体に不足している水分を整える作用もあるので、肥満や糖尿病にもおすすめです。

冷え性など、夏でお冷えを感じる人は、生姜や唐辛子などの体を温める温性の食材を組み合わせるバランスをとると良いですね。

冬瓜は、適当の大きさに切り、生姜はすりおろします。薄いだし醤油で煮込み、最後に片栗粉でとろみをつけます。



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

8月のテーマは【愛情】

夏休み真っ只中、お盆休みなどもあり、【家族】というモノが意識に上がりやすい今月。日頃、後回しになっている家族を意識的にフォーカスして、感謝を形にしてみることは大事ですが、ちょっと視点を変えて、【自分】にも意識を向けてみましょう。それぞれに、したいことを好きなようにする、自分の時間を自分だけの為に使ってみる...家庭の女性はなかなかそのような時間が持てないモノですが、是非意識してみたいはいかがでしょうか(´・`)

ワンポイント瞑想レッスン

あなたのしたいことをイメージしてください。それは、本当にあなたのしたいことでしょうか?したいと思っているだけではないでしょうか?今一度、心に問いかけてみてください。なぜそれがしたいですか?

今月のお知らせ

8月13日(水)～17日(日)はお盆休み

8月01日(金)19:30～20:30 リラックス瞑想会

8月09日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
24日(日)メンテナンスクラス・名古屋

8月、9月心ケアマスター講座 詳細はHPにて

プチ・潜在意識マッピング無料体験受付中
あなたの心の声、聴いてみませんか?

お気軽に
お問合せを