

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/

2014.11

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

ねじりのポーズ

- ①両脚を揃えて伸ばします。
- ②右膝を立てて、その脚を左膝の外側に立てます。
- ③左足を曲げ、踵は右臀部。
- ④右手で右太ももの外側を内側に押しながら左肘を右膝の外にかけ、伸ばします。
- ⑤右手は、お尻の後ろあたりにおき上体を右に捻りこんでいきます。



ウエスト瘦身、だけでなく、全チャクラを刺激してくれます。

今月のお勧めフード

【ニラの納豆合え】



用意するもの ・ニラ ・納豆 ・かつお節 ・しょうゆ

納豆は、血の巡りを良くし、冷えや肩こりを和らげます。また、血液サラサラ効果もありますので、生活習慣病予防にも適しています。うつ気分の解消にも良いので、やる気が起こらない時にもおすすめです。ニラは、体を温める血行を良くしますので、冷えによる足腰の痛みなどにも効果的です。

ニラをさっと塩ゆでして刻み、納豆を加え、お好みで醤油とかつお節を加えます。

貧血、風邪の予防、胃もたれにも効果的です。

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下さい☆

無料で
学べる

『心と体の土台を作り 元気になれる秘訣』

- なんとなく気になる不調のある方
- もっと心も体も元気になりたい方
- いつもまでもキレイでいたい方

まずはコレ！を無料でお伝えします♪

✉ [メルマガ登録する](#) ▶



数秋で見る今月のアドバイス

11月のテーマは【完結】

7:内省の年だった今年、2014年。今まで関わってきた人、事を見直すきっかけになった人も多かったハズ。その総まとめの月になりそうです。あと一か月ある...と思うのは、間違い。来月は、スタートの月となりますので、やはり、自分の中では、今月が決着の月となります。来年に向けて、新たな第一歩を踏み出す為にムダなモノは排除し、新たに必要なモノ大切なモノを再構築する準備にはいりましょう(*^_^*) 年末参りも今月に☆

ワンポイント瞑想レッスン

右手に持っているモノ、左手に持っているモノをイメージしてみましょう。手放すことができるモノは、何でしょう？もう一度、しっかり掴みなおすべきモノは何でしょう？再確認して整理してみましょう(*^_^*)

今月のお知らせ

11月03日(月)、24日(月)は祝日でお休み

11月01日(土)は5週ある曜日でお休み

11月03日(祝)お尻愛ワークショップ

11月14日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

11月08日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

23日(日)メンテナンスクラス・名古屋

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