

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/>

2015.01

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

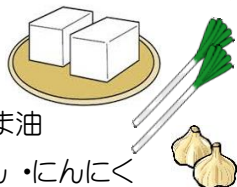
#### 胃に良いポーズ



- ①正座になり、踵をお尻の横に開きます。
- ②そのまま、ゆっくり後に倒れ寝ころびます。
- ③両手を頭の上で組み上に伸び上がります。
- ④腰が浮き過ぎる場合は、膝を浮かせてください。
- ⑤太腿前面をじわーっと伸ばしながら、深呼吸。

### 今月のお勧めフード

#### 【ネギたっぷり豆腐ステーキ】



用意するもの ・ネギ ・豆腐 ・ごま油  
・しょうゆ ・みりん ・にんにく

ネギは、体を温め、気・血の巡りを良くしてくれます。とくに寒気を伴う風邪の初期症状に有効です。解毒作用があるので、下痢にも有効です。

アツアツのお豆腐は、消化も良く、タンパク質豊富なので、体に力を与えてくれます。

ネギは、小口切りにして、半分をたれを作る時に一緒にいれます。たれは、にんにくを入れて、しょうゆとみりんで作ります。豆腐は水切りをして、適当な大きさに切り、ごま油で焼き、アツアツのたれをかけ、上に残りのネギとかつお節をのせてできあがり。



## 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☆



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

#### 1月のテーマは【完結】

『8:充実』の 2015 年がスタートします。今まで投げかけてきたものを受け取る年でもあります。どんなものがやってきても、それは、過去に自分がなげかけてきたもの…学び多く受け取る為の今月は、最終準備の月。年末に必要な不必要なモノの取捨選択はされたとは思いますが、今一度、見渡し、再度チェックしてみましよう。とにかく、今年は、身軽にしておいた方が良さそうですよ。受け取ったモノを最大限に活用できるようにする為に☆

### ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、目の前に扉をイメージしてみましよう。そっと近づき、その扉の取手を握りましよう。ゆっくり取手を回し、扉を開けてみましよう。その扉の重さ、開く時の感じ、開けが後、何がイメージされましたか？

### 今月のお知らせ

12月29日(月)～1月3日(土)までお休み

1月16日(金)19:30～20:30 リラックス瞑想会

1月10日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸  
25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