

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

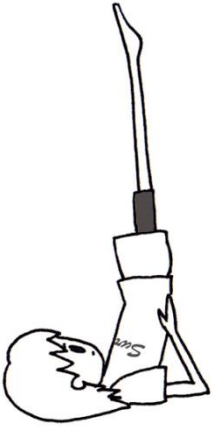
🌐 http://www.koko-kara.jp

📱 http://ameblo.jp/t-konomi/

2015.02

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 上向きになり両手は体に沿わせて手の平は床
- ② 一旦息を吐き、吸いながら両足をそろえ床に垂直まで上げます
- ③ 一旦息を吐き、吸いながらお尻を上げ両足は頭の向こう側
- ④ 両手で腰を支え、両膝を曲げ足を上に上げます
- ⑤ 喉の奥を広げ深い呼吸をします

※コミュニケーションを司る第5チャクラのケアに。甲状腺のケアに、浮腫み、肩こりのケアに

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](#) ▶



数秒で見る今月のアドバイス

2月のテーマは【始まり】

さて、社会はいろいろな話題で持ちきりですが、真実はいかに...という視点はとても大事。【お得で便利】だけを追求したツケをいつ誰が受けとるのか。コツコツ続けた努力の結果は誰が受け取るのか。でも、全て地球上で、この日本の上、で私たちは繋がっているんですよ。節分明け本格的に【充実・現実的なモノ・コトを受け取る】2015年がスタートします。さて、あなたは何を受け取りたいですか？その為にどんな行動をしますか？

今月のお勧めフード

【ナスとピーマンの味噌炒め】



用意するもの ・ナス ・ピーマン ・味噌
・豆板醤 ・みりん ・ごま油

ピーマンは、気の巡りを良くする働きがあり、うっ血による肩こりに効果があります。寒さで体が縮こまり凝ってしまっている肩にはもってこいです♪。

ナスは、血の滞りを解消する働きがありますが、体を冷やす作用もあるので、ピリ辛の味噌を使い温め作用のあるピーマンと一緒に炒めます。

ナスとピーマンを適当な大きさに切り、ごま油で炒めます。味噌とみりんと豆板醤で味付けをして出来上がりです。

ワンポイント瞑想レッスン

呼吸に意識を向けましょう。息を吐いた時の体の感覚、息を吸った時の体の感覚、しっかりと味わいましょう。常に外に向いてしまっている意識を内側に、呼吸に、体に向けて、リセットする習慣を身につけましょう。

今月のお知らせ

2月11日(水)建国記念日でお休み

2月13日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

2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

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



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☆

