

あなたがあなたらしく輝く為に...



2015.03

〒489-0045

瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302

☎ 0561-85-0025

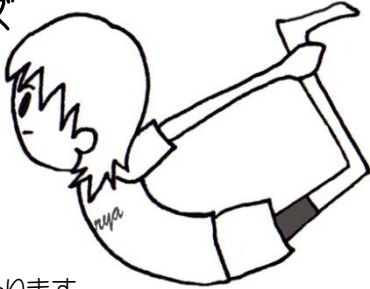
✉ surya@yoga-surya.jp

🌐 <http://www.koko-kara.jp>

ブログ <http://ameblo.jp/t-konomi/>

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

弓のポーズ



- ①うつ伏せになります。
- ②両膝を曲げて、足首を両手で外側から握ります。
- ③一旦息を吐き、吸いながら、両足を伸ばすことで両手を引っ張ります。
- ④腰だけで反らず、胸を開いて上を見て呼吸します。

※瘦身の代表ポーズです。意識を持っていく場所によって第5・4・3・2チャクラにアプローチできます。

今月のお勧めフード

【人参の甘酢和え】

用意するもの ・人参 ・酢 ・はちみつ



人参は、カロチンが豊富で、目のトラブル改善、粘膜強化におススメです。血を補い肝の働きを高めてくれます。抗酸化作用もあります。酢は、肝の働きをサポートしてくれる酸味の代表選手です。春に負担がかかりやすい肝をケアするためにも、この季節、是非摂って頂きたい調味料でもあります。両者合わせて摂れるこのメニューは、花粉症の方には、特にお勧めです♪

人参をスライサーで細長くスライスします。酢にハチミツを混ぜ、甘酢を作り、そこにスライスした人参を混ぜ合わせます。レーズンを入れてもGOOD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☆

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

3月のテーマは【動揺】



本格的な2015年をスタートさせた先月。いろいろエネルギーを大きく動かせば、反対のエネルギーも大きなモノを受けることとなります。その反対方向のエネルギーをかわすことができるかどうか...それは、ある意味、あなたの進む方向へのコミットの確認とも呼べるものでもあります。動揺するのもよし、迷い立ち止まるのもよし。しっかりと、迷って選択した方向へ、心置きなく楽しく進んでいくための下準備だと思ってみましょう☆

ワンポイントセルフケア



花粉の季節到来...東洋医学的に観ると 花粉症は、水滞。水の滞りということになります。しっかりと、汗をかき、キレイなお水を飲まれることをおススメします。ただし、水の飲み過ぎには注意してくださいね！

今月のお知らせ

3月30日(月)5週ある曜日でお休み

3月13日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

3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

4月9日(木)望診マスター講座(瀬戸)

4月22日(日)望診マスター講座(名古屋)

栄養療法相談・スーリヤ会員の方無料

お気軽に
お問合せを