

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

ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2015.04

ごあいさつ

みなさん、花粉は如何でしたか～？
3月の呼吸法、【活性化呼吸法】は花粉症の方は、ちょっと大変だったかもしれませんね！
でも！この呼吸法は、体の浄化、鼻粘膜の強化、頭の浄化をしてくれるという優れモノ。あと、お腹の奥の方の筋肉も強化してくれる…結果、たるみつつあるお腹も、ちょっとばかし(?)引き締めてくれる(かも?)というステキな効果もあります。是非是非、日常の中で、洗濯物を干す時などに続けて頂けると良いなあと思います。
先日、こんなポスターが薬局のトイレに貼られているのを見つけました(^_^)



生理前の不調の訴え、そして、その改善にはコレ！
みたいなポスターですが、ココにその生理前の不調の原因については、何も触れられてはいません。薬は、不快は症状を止めてくれるステキなモノではありませんから、絶対に使っちゃダメとは言いません。でもね...その不調はどうして起こっているのかな？それに対して、自分自身で何かアプローチすべきことはないのかな？って視点は忘れないでほしいなあって思ったりします。これを見ると、この不調の方は、全て薬を使わないといけない...みたくない勘違いをしやすいですね(>_<)でも、生理前は、誰もが普段とは違うんです☆ まずは、生活の振り返りを☆



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ださい☆



今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

【胃と肝臓の刺激法】

春は肝臓のケアが大切な季節！



- ①両膝を立てて、くるぶしと膝を締めます。
- ②両手は左右に広げ手の平は床に向けます。
- ③息を吐きながら、膝を左にしっかりと倒し(肝臓刺激)顔は右を向きます。
- ④吸いながら戻し、吐きながら膝を右に倒し(胃刺激)顔は左を向きます。
- ⑤無理せず、リズムカルに 30～50 回くらい行ってください。

胃と肝臓だけでなく、ウエスト、お腹の引き締め、食べ過ぎ予防、腰痛対策にも効果があります。おやすみまえのベットの上での日課に是非☆

今月の数秘メッセージ

4月のテーマは【創造】



出逢いは別れの後に...4月は、出逢いの多い月。そして、慣れない環境のなか、ストレスや緊張が多くなり、何かとギクシャクした気持ちになりやすい月でもありますね。数秘的に観たら、今月は【3:創造】

とにかく、【笑顔】を絶やさないと心を心がけてみましょう。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる。しかめっ面をしていたら、それだけで、体も心もコチコチになってしまいます。ストレスの多い時こそ、周りに笑顔を振りまいてみませんか♪(*^_^*)

お客様の声

～土台作りクラスを受けて～



土台作りクラスに参加して、色々な角度から自分を見つめ直す良い経験になりました。

食事などの普段の生活は、自分なりに気をつけて過ごしているつもりでした。

しかし、今回食事にバランスが悪く、足りていない栄養素があることが分かりました。

そして、物事を捉える方法も見方を変えるだけで変わることも分かりました。日常生活に取り入れ

られることを多く学んだので、出来ることから続けていくことによって元気に過ごしていけると

思います。毎回とても興味深く、楽しく学ぶことができました。(50代女性)



ストレスを感じるから体調が悪くなると思っていましたが、体調が悪くなるのは、ストレスのせいで栄養素が使われ、体の

バランスが崩れた結果、不調になる ということがわかりました。今までよりも少し突っ込んで、なぜ？どうして？と突

き詰めることの大切さがわかりました。食べ物も以前は、ただ何となく選んで食べていましたが、今は、組み合わせを考える時、

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを考えながら、食事をしています。少しずつでも体質が改善されているように思います。片頭

痛もコントロールできるようになりました。予防接種のことは、全く知らなかったなので、これからは、周りに発信していこうと思いま

す。全体を通じてとても勉強になりました。(40代女性)

今月のワンポイントセルフケア フード編

【甘麹】

用意するもの ・米麹 200g ・ご飯 300g ・水 200cc

①ご飯を200ccの水で軟らかく煮て、40℃くらいに冷ます。

②そこにほぐした米麹を入れて、混ぜ合わせます。

③炊飯器の釜に②を入れて、蓋を空けたままフキンをかけて8時間くらい保温の状態にする。

④その間、何度かかき混ぜる。

⑤どろどろ状態になったら、冷まして冷蔵庫で保温。

もしくは、小分けして冷凍保存。

☆お砂糖の代わりに使えます。砂糖を減らす為の代用として、

また、腸内環境を整えるツールとして、是非ご活用ください。



とっても甘いよ
☆ まるで
お砂糖みたい♪

無料で
学べる

『心と体の土台を作り 元気になる秘訣』

- 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！を無料でお伝えます♪



メルマガ登録する ▶

今月のお知らせ



4月30日(月)5月2日(土)は5週ある曜日でお休み
ゴールデンウィーク明けは7日(木)からレッスン

4月09日(木)13:30～15:30 土台作りクラス・瀬戸

13:30～17:30 望診マスター講座・瀬戸

4月11日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

4月26日(日)メンテナンスクラス・名古屋

13:30～15:30 土台作りクラス・名古屋

13:30～17:30 望診マスター講座・名古屋

お気軽に
お問合せを