

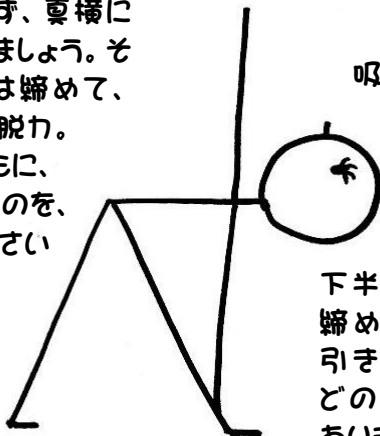


〒489-0045  
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302  
☎ 0561-85-0025  
✉ surya@yoga-surya.jp  
🌐 http://www.yoga-surya.jp  
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2011.7

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

無理に手を足首にも  
ついてかず、真横に  
体を倒しましょう。そ  
して、脚は締めて、  
上半身は脱力。  
呼吸とともに、  
緩んでいくのを、  
感じてください



吸ってー  
吐いてー  
吸ってー  
吐いてー

下半身引き  
締め、脇腹  
引き締めな  
どの効果が  
あります。

### 今月のお知らせ

- 7月2日(土) 5週ある週の為 お休み
- 7月2日(土)心と体のバランス塾 ワークショップ  
<http://ameblo.jp/t-konomi/entry-10880821966.html>
- 7月9日(土)24日(日) メンテナンス・クラス  
<http://www.koko-kara.jp/maintenance/>

### 数秘で見る今月のアドバイス

7月は、動揺の月  
なんとなく、気分がアップダウンしてしまいがち。  
でも、それに振り回されないように、時々意識して  
ほしいのが、深呼吸。  
レッスンでやっていますよね。浄化呼吸。  
精神安定には、ピッタリです(^\_^)  
そして、今月は、なんとなく…みたいな『直感』に  
従ってみると、よいことがあるかも♪  
何事も、素直に、肩に力を抜いて、がポイントです。

### 今月のお勧めフード

#### 【にぼ酢】

用意するもの

・にぼし ・酢 ・容器(ビン)



ビンに酢を入れて、そこににぼしを入れます。ふやか  
し加減はお好みで。半日くらいで食べられます。お弁  
当にも最適。暑いこの時季、箸休めにも GOOD です。  
【腎・肝】をサポートしてくれる食べ物ですし、カルシウ  
ムも摂れるので、是非、チャレンジしてみてください  
ね。酢が苦手な方は、少しだけはハチミツを入れたも  
のから始められても OK です。

### ワンポイント瞑想レッスン

今やっていること、目指していること  
その二つを照らし合わせてみましょう。  
あなたの【今】の延長線上に  
あなたの【目指していること】は、存在しますか？  
あなたの【過去】が【今】を作り  
あなたの【今】が【未来】を作ります。

### お願い

是非、お友達をご紹介ください。よろしくお祈りします。  
でも、まずは、あなた。あなたがスーリヤに通い始めて  
何がどう変化したのか、どう良くなったのか。それをし  
っかり感じて頂けると嬉しいです♪  
この通信をお知り合いにお渡しくださいませ(^\_^)



## スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガ・ピラティス 500円で  
体験して頂けます。

