



〒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>

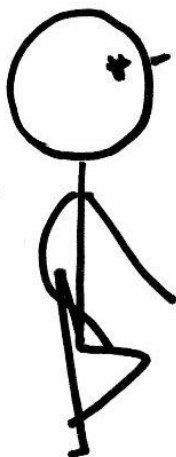
🌐 <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2011.8

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

ねじりのポーズ

背筋をまっすぐにして下から、雑巾を絞るようにねじります。
ねじりきつたらおなかをしっかりと動かして、深い呼吸をします。



おなかを
大きく
動かして
大きく呼吸!

背中、お臍
ウエスト痩身
自律神経を
整える
腰痛緩和
などの効果
あり♪

今月のお勧めフード

【なすのしょうが焼き】

用意するもの

・なす ・しょうが ・しょうゆ



なすは体の中の熱を冷まし、血液の流れを良くします。また、利尿作用を活発にして、むくみを取ってくれる働きもあります。暑さで、食欲不振、胃のもたれ、などの時には、お勧めです。しょうがは、お腹・胃の冷えを温めてくれます。

なすを切って、水にひたし、あくを抜きます。ごま油でなすを炒めて、しょうがを入れ、しょうゆで味付けして、出来上がり♪

生徒さんからのご感想

毎日忙しく、呼吸が浅くなったり、体が疲れることが多いので、週1ヨガをするだけでも、深い呼吸をしたり体をほぐしたりすることで、リラックスでき、体の調子がよくなりました。ヨガ後すっきりした気持ちになれるのが好きです。これからも続けていきたいです。 A・Wさん

今月のお知らせ

8月15日(月) ~8月17日(水) お休み
月・水 5週ある為、振替なしでも大丈夫です

8月13日(土)心と体のバランス塾 メンテナンス・クラス
スーリヤにて開催

<http://www.koko-kara.jp/maintenance/>

数秘で見る今月のアドバイス

8月は、創造の月



日差しも、ますます強くなり、海や山にとレジャー気分ですね。今月は、「楽しいこと」を優先して、行動してみると良いかもしれません。当然、日常生活、楽しいことばかりではないはず。でも、ちょっと見方を変えて、それをも楽しむってことに、チャレンジしてみると、何か新たな発見があり、さらなるあなたらしさを見つけれられるかも(^_-)☆ いくつになっても、子供心を忘れない…コレ若さの秘訣ですね☆

ワンポイント瞑想レッスン

【今】が楽しくなければ

【今】の積み重ねの【未来】も楽しくはないのです。

【楽しむ】ことに蓋をして、握りこぶしを握ってがんばってみても【未来】は、【今】の延長線上。

【今】を、もっと楽しんでみませんか。

それを自分に許してみませんか。



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。

お友達にお連れください☆

