



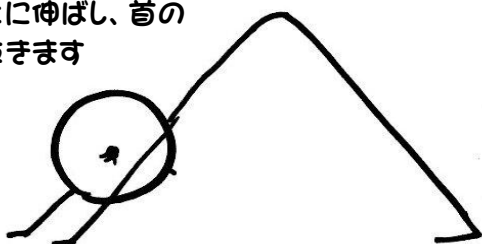
〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2011.9

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

下向きのだのポーズ
両手は、肩幅
両足は、腰幅
お尻をひっくり返すよ
な気持ちで、背筋を
上に上に伸ばし、首の
力は抜きます

吐(息と共に
お臍を凹ませ
内臓を上)に持
ち上げます。



膀胱経を刺激します。
む(み、内臓下垂、腰痛、腕の
引き締め)にオススメです。

今月のお知らせ

9月10日(土)瀬戸物祭りの為、お休みです。
9月22日(木)5週ある曜日の為、お休みです。
お間違えないようにお願いします。
9月17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/>

数秋で見る今月のアドバイス

9月は、安定の月
新学期が始まり、気分一新のはずが、なんだかだ
る~い気分...どうしたんだろうなあ~って感じて、
自分を責める必要はありません。なんとなく、ふつ
ふつとした、動きたいけど動けない、そんな気分を
味わうことの多いエネルギーの月です。そんな時
は、周りの人よりも、まず自分の気持ちを大切に。
足のケア、心身のケアに、集中してみるのも良いか
も。心も体も秋に向けての準備ですね(^.^)

今月のお勧めフード

【ゆでとうもろこし】

用意するもの
・とうもろこし ・塩



蒸し暑い日本の夏は、水分をたくさん摂り、体内にも
余計な湿気を溜めやすくなったり、胃腸の機能が低下
して夏バテを起こしやすくなります。とうもろこしには、
胃の調子を整える働きも利尿作用もあり、一挙両得。
栄養学的には、コレステロール値を下げ、高脂血症
や、高血圧にも良いとされています。又、食物繊維も
多いので、便秘解消にも役立ちます。夏の終わりの
夏バテ防止にオススメですよ(^.^)

ワンポイント瞑想レッスン

生きているのは、何の為？
生きているのは、誰の為？
生きているのは、体験する為
生きているのは、経験する為
生きているのは、いろいろな感情を味わう為
生きているのは、活かし活かされる為

生徒さんからのご感想

もうすぐ初めて5年目になります。少し体が引き締まっ
た気がします。足の指回しなどは、したことがありませ
んでしたが、自宅でも時間がある時に回しています。週
に1回ですが、スーリヤに行くのと行かないのとでは随
分違います。 Y.J



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。
お友達にお渡しください☆

