



〒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/>

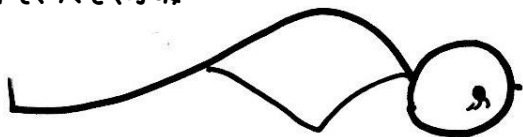
2011.10

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

魚のポーズ

両手は、手の平を床に向けてお尻の下。両足は、踵を突き出し膝を伸ばし揃えます。肘を曲げて、胸を広げ突き出すように上に上げて、大きく呼吸

眉間にある第3の目でも、ジューッと見つめるつもりで、後ろ一点を見つめます。



風邪予防、背中への引き締め
あごのひきしめ、視力回復
洞察力のUP などの効果あり

今月のお勧めフード

【なしのハチミツ煮】

用意するもの

・なし ・はちみつ ・しょうが



秋は、乾燥の季節。ちょっと喉がいがらっぽくなって思ったらコレがお勧め。【なし】と【はちみつ】は肺を潤わせてくれます。しかし、【なし】は、身体を冷やしてしまいます。そこで、【しょうが】の温め作用を借りての一品♪ 【なし】を8当分にくし切りに切り、沸騰したお湯に入れます。【しょうが】のすりおろし、【はちみつ】を入れて、煮込めば出来上がり。さっぱり、そして、甘いお薬代わりのおやつが出来上がりです。

生徒さんからのご感想

深く考えず興味があったから始めたヨガですが、ストレッチのような感じで気分もよく続けています。お陰で、日頃から呼吸や背筋などを意識するようになりました。いろんな知らなかった事も情報メールで知ることができ、いろんな発見があります。

A. N

今月のお知らせ

祭日(10月10日)はお休みです。月曜日5週あり。

10月29日(土)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。

10月8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

10月は、変化の月

時々、空を見上げていますか？空を見上げて、流れて行く雲をぼんやり眺めながら深呼吸してみましょう。大きな宇宙の一部である自分を感じ、生かされている事実を感じてみましょう。人は一人では生きてはいけません。でも、人は自分しか幸せにすることはできないのです。まずは、自分。そうすれば、あなたの周りにあなたの幸せが伝播していくのです。我慢しない。良い人を演じない。今月はそれを心かけてみませんか？(*^_^*)

ワンポイント瞑想レッスン

息を吐き切り、思いっきり息を吸います。

吸い込んだ空気の中の酸素が、肺から血液に入り、あなたの全身を巡っていきます。さっきまで肌に触れていた空気の一部分が今、あなたの体と溶け合っています。肺を通じて、あなたと宇宙が一体になっているのを感じてみましょう。



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☆

