



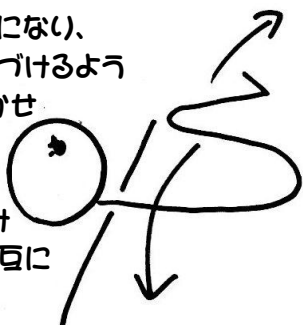
〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2011.12

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

腎臓刺激法

両膝を立て横にない、
太股を胸に近づけるよう
に、お尻を浮かせて、床ぎ
ぎりで止めるように気をつけ
左右に足を交互に倒します。



太股をしっかりと胸に近づけたまま、左右に倒すのがポイント。顔は足と反対に向けてください。

腰をしっかりとねじって、腎臓を刺激しましょう。ウエスト痩身、お臍引き締め、むくみ予防に効果的☆

今月のお勧めフード

【白菜キムチ風】

用意するもの

・白菜 ・キムチの素 ・塩



この季節、楽しい宴会が多いのではないのでしょうか。体からは、悲鳴が聞こえてきそうですね(>_<)白菜は、体にこもった熱を冷ましたり、胃腸の調子を整える働きがあります。ですから、胃のムカムカや、二日酔い解消にピッタリ♪。ただ、冷やしてしまう性質を予防するために、ひと工夫。キムチの素を少し使うことで、体、温め食材に変身してくれます♪。白菜を刻んで、軽く塩もみします。その後、水気を絞り、食べる直前に、キムチの素であえて出来上がり。食べすぎ、飲みすぎの多い季節にピッタリです☆

生徒さんからのご感想

週に1度ですが、とてもリフレッシュでできます。終わった後は眠いですが(^^) 習い事は、続いたことがないのですが、スーリヤのヨガだけは続いています。 S. I

今月のお知らせ

12月3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。瞑想いかがですか？
<http://www.koko-kara.jp/maintenance/>
12月10日(土)キャンドルナイトで満月瞑想会
遠方からお越しです。ご近所なのに参加しないなんて、もったいないですよ～(笑)
お正月休みは、12月29日～1月4日まで。5日(木)が初レッスンになります。

数秘で見る今月のアドバイス

12月は、休息の月



先月、身近な人としっかりと繋がりをと感じ取ることができたなら、少しは心も落ち着くはず。今月は、休息の月にあたります。師走は、何かとバタバタとしまい心も落ち着きません。そんな時こそ、無事に一年を過ごすことができたことに感謝して、『お陰様、お陰様・・・』と両手を合わせて、そっと目を閉じてみる余裕を持ってみられると良いかも。一年の総まとめの月。バタバタで終わらず、より良いスタートを迎える為に、そのあたり、ちょっと頭の片隅に☆

ワンポイント瞑想レッスン

【忙しい】とは、【心】を【亡くす】と書きます。忙しさに充実感を求めて、心を見つめることから、ついつい目をそむけてしまわないよう、たまには、ちゃんと心を見つめてあげましょう。両手を胸に当てて、ホントは何を求めている？ホントはどんな気持ち？私だけに聞かせて……ってもう一人の自分から。。



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☆

