

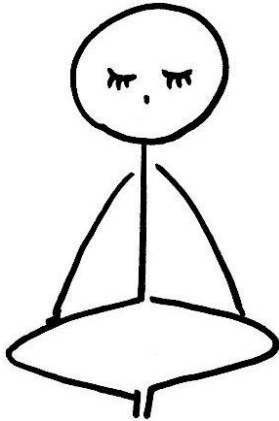


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.03

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

合踵のポーズ



両足の裏を合わせます。両膝を無理なく、軽くパタパタと上下に揺らして、股関節を緩めます。坐骨を立てて、お臍を前に突き出すつもりで、前に倒します。

骨盤を緩めることで、いろいろな不調を和らげます

今月のお勧めフード

【菜の花と人参のおしとし】

用意するもの

・菜の花 ・人参 ・すりごま



春、陽気があがってくると、肝に気が上がりやすくなります。自律神経のバランスが崩れやすく精神的に不安定になりやすくなります。菜の花は肝の機能を高める働きがあるので、目の充血やめまい、のぼせ、イライラなど心と体の不調を助けてくれます。人参は、ビタミンAを多く含み、目の充血、粘膜保護に一役かってくれるでしょう。

菜の花は、茹でて適当な長さに切ります。人参は、薄く短冊切りにして茹でます。茹でた菜の花と人参とすりごまを合わせ、お好みで味付けをします。

生徒さんからのご感想

まだ、初めて間もないのですが、なんだか、身体の調子が良い気がします。お休みしてしまうと、膝・腰の痛みが再発してしまうようです。休まず続けます☆ 20歳 A

今月のお知らせ

木、土曜日が5週ありますので、29日(木)31日(土)がお休みです。



今月のバランス塾、スーリヤは10日(土)名古屋会場は25日(日)です。

瞑想に興味のある方、いかがですか☆
本来の自分である為に大切なセルフケアをお伝えする「セルフケア講座」3月31日(土)4月1日(日)
詳細は <http://www.koko-kara.jp/>

数秘で見る今月のアドバイス

3月のテーマは、無邪気に楽しむ



別れの月…3月。出逢いは別れとセットとは言え、なんとなく切ない気持ちになる3月ですね。新学期を目前に控え何かと慌ただしい日が続きます。目の前のやらなきゃならないことばかりに意識が行ってしまい、心ここにあらずという感じになりやすいかも。今ココ、今していることを、いかに楽しむかということ意識して過ごしてみましょう。やらなければならないことなんて、基本的に無いのです。全ては、したいからしているだけのこと☆

ワンポイント瞑想レッスン

身の回りにいくつのお気に入りがありますか？何人のお気に入りの方がいますか？今日、どんな楽しいことをしましたか？今日、どれだけ自分を喜ばすことをしましたか？まずは、しっかりと自分を楽しませ、喜ばせてみましょう。満たされて初めて人の為に何かしたくなります。まずは自分のゴキゲンを自分で☆



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☆

