

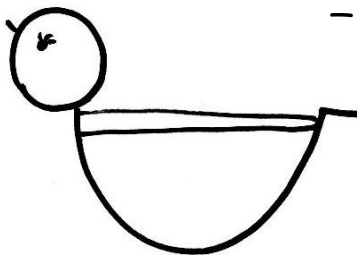


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.05

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

弓のポーズ



うつ伏せになり、両膝を
曲げ、両手で足首を外側
からつかみます。

一旦息を吐いて、吸い
ながら両足を伸ば
して、両腕を引っ張
り上げます。胸を
開いて、天上を見
上げて呼吸です。

瘦身の代表ポーズ。バスト、背中、ヒップ、お
臍、全身に意識を持って行くことが大切です

今月のお勧めフード

【ピーマンと糸こんにゃくのチャプチェ風】

用意するもの

・糸こんにゃく ・ピーマン ・人参 ・きくらげ など



ピーマンは、肝の働きを良くして気を巡らせてくれるの
で、イライラしたり、憂鬱な気持ちを穏やかに沈める
働きがあります。また、血液の流れも良くしてくれる
し、脾の働きもよくしてくれるので、胃の調子も整えて
くれます。

糸こんにゃくを使ってのチャプチェ風炒め物は、我が
家でも良く出てきますが、ダイエットに持ってこいで
す。おろしニンニクと、醤油と砂糖とゴマ油で炒めるだ
けの簡単料理なので、お勧めです。注意点は、糸こ
んにゃくは一度茹でてから使ってくださいね(^。^)

生徒さんからのご感想

体が柔らかくなりました。肩コリもよくなり体調も良い感
じです。若い人と一緒に過ごせるので楽しいです☆
いつも青春と決めています。 75歳 女性

今月のお知らせ

5月2日(水)~5日(土)までGWにつきお休みです。
土曜日は3回になってしまいますので、振替を取っ
てくださいね(^。^)

今月のバランス塾、スーリヤは12日(土)、名古屋会
場は20日(日)です。
瞑想に興味のある方、いかがですか☆
その場で【キュッ】を体感。セルフリンパケア講座は
5月26日(土)14:00~16:00です。

数秘で見る今月のアドバイス

5月のテーマは、スタート



変化の年と言われた2012年。今月は、今年に入
って初のスタートの月となりますので、本格的な【変
化】の年に突入といった感じです。今まで温めてき
たこと、今まで気にしていたこと、ちょっと今までと
は違う動き、行動をしてみることをお勧めします。
変化には、勇気が必要。不安や自信のなさから、
つつい変化しないという選択をしてしまいがち。
それが良いのなら、それでもよし。でももしも何か、
変化を求めるとしたら、今がチャンスかも♪

ワンポイント瞑想レッスン

なりたい自分…ありたい姿…

それを手に入れる為には、何が必要ですか？

何か痛みを伴いますか？何か不安がありますか？

それは、根拠のあるものですか？整理していく意外
と簡単なモノだったりします。手の届かないモノだと
思っていたものも、意外と近くにあったりします。。



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☆

