



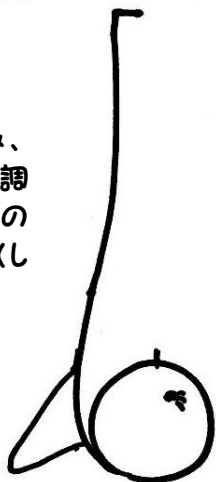
〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.07

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

肩立ちのポーズ

内臓下垂、
脚のむくみ、
甲状腺の調
整、首・頭の
血行を良く
します。



上向きに横になりま
す。一旦息を吐き、
吸いながら両足を揃
えて 90 度まで上げ
息を吐き、吸いなが
らさらに上にあげて
いきます。

勢いはつけない。
痛みを我慢しない
ようにしましょう。

今月のお勧めフード

【冬瓜汁】

用意するもの

・冬瓜 干しシイタケ ・だし汁



冬瓜は、体の熱を冷まし、余分な水分を出すので、むくみに効果的。肺の余分な熱を収め痰を切り、膿を排出します。夏風邪をひいてしまった時などまさにお勧めですね！夏バテを解消してくれる、しいたけと一緒にだししょうゆであっさり煮た一品で暑い夏を乗り切りましょう♪。

冬瓜は、切ってすり潰し、アセモに貼り付けるという、家庭療法もあるようですし、蕁麻疹には、煎じて飲むという方法もあるようです。なんだか、食品ですがお薬のようですね☆☆☆

生徒さんからのご感想

普段なかなか体を動かさないので、ストレス解消と肩こり軽減になっています。気持ちよくなって、ぐーっと眠くなっています(。^。^)

Y. B

今月のお知らせ

7月16日(月)は海の日でお休みですが月曜日は5週ありますので、振替は必要ありません。

今月の瞑想会、スーリヤは14日(土)、名古屋会場は29日(日)です。

瞑想に興味のある方、いかがですか？☆

【土台作りセミナー】は7月6日(金)8月5日(日)本来の自分である為のセルフケアのお勉強。

数秘で見る今月のアドバイス

7月のテーマは、創造する



7月に入ってもまだまだ、梅雨のじめじめは続きそうですね。そんなじんわりした気分は、一掃して、楽しみ、仲間と一緒に何かを作り上げると良い月になります。難しいことも、単に難しく考えているから難しくなっているだけなのかもしれません。目の前のごことをゲーム感覚で楽しむ。敵キャラが弱いゲームはつまらないもの。目の前の問題もすぐに解決できてしまったら、つまらないのかもしれません。さて、今日は何んな問題と楽しんで向き合いましたか☆

ワンポイント瞑想レッスン

あなたの毎日……を思い返してみましょ。

一日のあなたの生活の中に、「楽しい時間」「気持ちの良い時間」はありますか？

もしも、想いつかなかつたら、どんな気持ちの行動が多いのか考えてみてください。そして、その感情の理由も考えてみましょう。



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☆

