



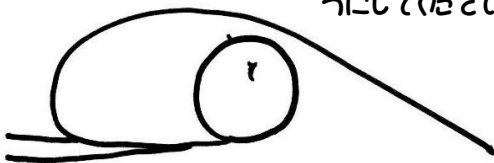
〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2012.08

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

脇のポーズ

首凝り、頭痛、背
中の痛み、内臓下
垂に効果あり
勢いはつけないよ
うにしてください



上向きに横になります。踵を突き出しそろえ一
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、吸いながらお尻を上げて、両
足を頭の向こう側におろします。

今月のお勧めフード

【きゅうりと切り干し大根の甘酢】

用意するもの

・きゅうり ・切り干し大根 ・酢 ・砂糖



切り干し大根は、水で戻し、さっと茹でて冷まします。
きゅうりは、千切りにし、軽く塩をフリしなりとさせま
す。酢にこのみの量の砂糖を入れて甘酢を作り、きゅ
うりと切干大根を合えます。

きゅうりは体にこもった熱と、余分な水分を取ってく
れる働きがあります。大根は発散・冷え予防。合わせて
摂って頂けるとこの季節には、ピッタリです。

酢は冷えの予防に、また、血を滞りに、気の発散に役
立ちます。解毒作用もありますので、食中毒予防にも
なります。

生徒さんからのご感想

歩いている時に、つまずかなくなりました。肘の痛みが
なくなりました。性格が明るくなりました。笑いが素直に
出るようになりました。

K. I

今月のお知らせ

8月13日(月)16(木)はお盆休みです。
水・木は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11日(土)、名古屋会場
は26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8月5日(日)(名古屋)
心と体のセルフケアのお勉強。

数秘で見る今月のアドバイス

8月のテーマは、安定



せっかくの8月、夏休みですが、なんだか数秘的な
エネルギーは浮かれ気分と言うよりも、地に足付い
て〜って感じです。秋からの体は、この夏をどう過
ごすのかにかかってきます。今を大切にすること
は、結果大切に育てた未来が出来上がるという
こと。とするならば、今をしっかり、見つめて大切
にした方がよさそう。今だけ、今さえ、ではなく【今】で
すね！長期休暇、何かコツコツ続けられそうなこと
チャレンジしてみたいかがでしょう(^.^)

ワンポイント瞑想レッスン

暑いですね……

でも、その暑さをじーっと感じてみてください。

拒否せず、体の力を抜いて、じーっと感じて、受け入
れてみてください。その暑さと自分の体が溶け合い、
自分の体から暑さへの拒否がなくなり、緊張感がなく
なっていくことを感じられます。



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスン 500円で

体験して頂けます。

お友達にお渡しください☆

