



〒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/

2012.10

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

英雄のポーズ

精神面へのアフローチの大きなポーズです。下半身強化、グラウンディングにもとても良いです☆



両足を前後に開き、後ろの脚は斜め45度外側につま先を向けます。前の脚の膝は90度、太股は、床と並行になるくらい腰を落とします。

背筋と腕をまっすぐ上に上げて
胸を開いて深呼吸

今月のお勧めフード

【栗ご飯】

用意するもの

・栗 ・米 ・塩 ・酒 ・黒ゴマ



秋の味覚、栗を使って、たるみのないお肌作り！

栗は【腎】と【脾】をフォローしてくれるステキな食べ物。ミネラル豊富な天然の塩と、【腎】を癒してくれる仲間の黒ゴマもしっかり使って、栗ご飯を作ってみませんか？栗には、筋肉や関節を丈夫にするという働きもありますし、血行を良くする働きもあります。ただ、消化はよくありませんのでしっかりと良く噛んで食べてくださいね。栗は剥く前にぬるま湯に浸しておくと、鬼皮がやわらかくなって剥きやすくなります。あとは、材料を入れて炊飯器のスイッチON(^_^)☆

生徒さんからのご感想

ヨガをはじめて、風邪をひかなくなりました。特に病気もなく、健康な状態が続いています。食事は食べる前に深呼吸で、腹八分目でやめられるようになりました。

今月のお知らせ

10月8日(月)は祝日でお休み。
10月10日(水)は5週ある週の為お休み。

冷え、生理痛、頭痛、尿漏れなどなど、女性特有の悩みに骨盤と自律神経から見たバランス調整法をお伝えします【ずっと幸せな女性でいる為のおカラダ講座】スーリヤにて9月29日(土)14:00~16:00

瞑想会 スーリヤ10月13日(土)名古屋28日(日)

数秋で見る今月のアドバイス

10月のテーマは、【愛情】



変化の年、動けば動くほど、いろいろな結果が生じます。それは、想定内のものから想定外のモノ。そして、心地よいものから心地よくないものまで。でも、それもしっかりと受け止めて、次の行動に活かしていくことが大切。つつい頭で考えて、頭で行動しがちになりますが、今月は、ちょっと視点を変えて、スキンシップをテーマにしてみませんか。ハグの敷居が高ければ、握手。握手も抵抗があるなら、ふと肩を触れるだけでも共鳴が生まれますよ。

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じてゆっくりと心を込めて呼吸をします。呼吸はもっとも身近な自分以外のモノとのコミュニケーション。宇宙とのスキンシップの何ものでもありません。外にあった空気中の酸素が、呼吸を通じて、私たちの血液中に運ばれる。私たちと宇宙がリアルに交わる行為だということをイメージしてみましょう。



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☆

