



〒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/

2012.12

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### 前屈のポーズ

両足をそろえ、踵を突き出し、お尻を後ろに突き出します。お腹を太股に近づけるようにして体を丸めないように前に倒す。太股の裏、ふくらはぎを伸ばします。お腹を圧迫して背中に息を入れるイメージで

深い呼吸をします。  
背中を丸めないように  
お腹を前に出します。



### 今月のお勧めフード

【ニラとカボチャのちぢみ】



用意するもの

・ニラ ・かぼちゃ ・卵 ・小麦粉 ・ポン酢

ニラは内臓を温め腎に働きかけてくれるので下半身の冷えや冷えによる生理痛に GOOD。香りは、イライラにも良いと言われています。かぼちゃは胃腸の働きを高める働きがありますので、この二つのコンビは、寒くなる季節、女性にはお助けメニューとなりそう♪

ニラとカボチャは適当な大きさに切ります。小麦粉を水でとき、卵を混ぜて、その中にニラとカボチャを入れ、軽く混ぜます。フライパンで焼き、鰹節をかけてポン酢をつけて召し上がってください。ポン酢にごま油やラー油を垂らしても美味しいですよっ(^\_-)☆

### 生徒さんからのご感想

普段、あまり使わない体の部(筋肉)が伸びて気持ちが良いです。少しずつでも、体を柔らかくしていきたいと思っています。  
HT 48歳

### 今月のお知らせ

年末年始の休みは12月28日(金)～1月4日(水)  
新年は1月5日(土)からです。

12月8日(土)はコチラの都合によりお休みさせていただきます。

12月14日(金)19:30～20:30【リラックス瞑想会】  
来年からセルフケアの個人カウンセリング始めます。

### 数秘で見る今月のアドバイス

12月のテーマは【充実】



今年も最後の月となりました。今年、どんな一年でしたか？どんな活動をされましたか？そんなことの結果が形として現れてくる月になるかもしれません。全ての出来事は、【必然・必要・ベストタイミング】で起こると言われます。自分にとって都合の良い事も良くない事も、ひっくるめて必要なコト。素直に受け止めることで、次のステップに繋がります。そんなことを想いながら、2012年最後の月を過ごされてみてはいかがでしょうか☆

### ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、体の境界線を感じます。自分と他との境界線。体、気持ち、意識…どこか、頑なにバリアを作っている部分に意識を持って行ってみましょう。そのバリアに尋ねてみてください。【あなたはどのようにココにいるのですか？】そして、そのバリアにどいてもらいましょう。



## 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☆

