

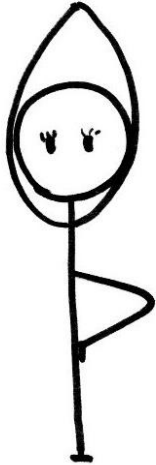


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2013.01

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

立木のポーズ



左足の指をしっかり開いて、右足を上げてバランスを取って立ちます。両手を胸の前で合掌して、ゆっくりと息を吸いながら上に上げていきます。
一点見つめて呼吸を繰り返します。
反対も同様にします。

今月のお勧めフード

【黒豆ごはん】

用意するもの

・黒豆 ・塩 ・米



黒豆は、腎の機能をアップする代表食材。腎が弱まると、下半身の冷えやむくみ、老化にも繋がりますし、寒いこの季節は、腎に負担がかかりやすいので、しっかりサポートしたいですね。黒豆は胃腸に働きかけ、水分代謝をよくしてくれ、血の巡りもよくしてくれます。

黒豆を一晩水につけ、あとは米と一緒に炊飯器で炊くだけです。その際、通常の水の量よりも50ccほど多くしてあげてください。お好みで他の食材を入れても良いですね。アンチエイジングにピッタリの黒豆です。煮豆は大変で〜って方、お勧めです☆

生徒さんからのご感想

体だけではなく、心にもエネルギーチャージ！毎週レッスンの時間が待ち遠しです☆

KK 28歳

今月のお知らせ

新年は1月5日(土)からです。

1月14日(土)は祝日でお休みです。

1月11日(金)19:30~20:30【リラックス瞑想会】

1月26日(土)14:00~16:00【数秘学講座~お誕生日編~】

1月20日(日) 2月3日(金)【土台作りセミナー】



数秘で見る今月のアドバイス

1月のテーマは【休息】



年末年始のお祭り騒ぎのひと段落という気持ちになったら、しっかりと休息。今月は、そんな月になります。陽極まれば陰に転ず。大騒ぎして楽しむのも良いですが、それが終わったら、ふと我に立ち帰り、地に足をつけて、自分を見直してみる。今年一年の自分が在り方、方向性を再確認してみることがお勧めです。【本当にコレでいいの・・・?】これをしっかり自分に問いかけてみてください。一度しかない人生、何時終りが来るのかわからない人生です。

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、呼吸に意識を持っていきましょう。呼吸回数、呼吸音。。そこに意識を持ち続けられると、ふと呼吸が楽になる瞬間があります。そこを感じとれたら、体が緩んだ証拠です。瞑想はその後にできるものとされています。まずは、呼吸を使って体を緩める・・・お試しあれ。



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☆

