

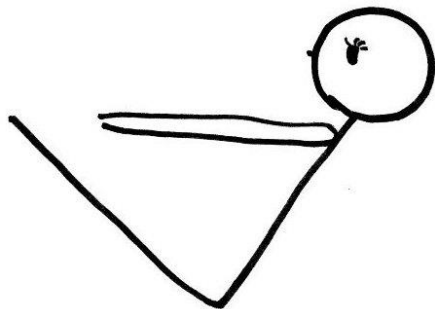


〒489-0045
瀬戸市陶本町 1-31-8 マルセビル 302
☎ 0561-85-0025
✉ surya@yoga-surya.jp
🌐 http://www.yoga-surya.jp
🗺️ http://ameblo.jp/t-konomi/

2013.03

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

V字のポーズ



足を前に伸ばして座ります。一旦息を吐いて、吸いながら、両足そろえたまま、膝をのぼしたまま、上にあげます。両手も前に伸ばし、腰を丸めないように注意して深呼吸☆下腹部が強化されます

今月のお勧めフード

【ネギとしょうがの卵スープ】



用意するもの

・ネギ ・生姜 ・卵 ・鶏がらスープ ・塩 ・コショウ

ネギは、発散作用と発熱作用があるので、風邪のひきはじめに有効です。また体の滞った気をスムーズにしてくれるので、冷えから来る痛みにも効果的☆
この季節は、冷えからも花粉に反応しやすくなるので、抵抗するためにも活用できそうですよ☆

生姜は、薄く輪切りにして千切り、ネギは細い短冊に切り、鶏がらスープに入れて煮ます。塩コショウで味付けをして、最後に溶き卵を入れて出来上がりです。

生徒さんからのご感想

良かったこと、1番、大きな呼吸ができるようになった。
2番、筋を伸ばす事が出来る事。3番、何といっても楽しい事、リラックスできる事です。 55歳 女性

今月のお知らせ

3月2日(土)五週ある為、20日(水)祝日の為お休み

3月8日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
通常のヨガ会員の方、振替でお使ください。

3月9日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
3月31日(日)メンテナンスクラス・名古屋

体質チェック 数秘カウンセリング 開催中☆
詳しくはお問い合わせください。

数秘で見る今月のアドバイス

3月のテーマは【完結】

年度末ですね。今年度、どんな一年だったのか、振り返ってみてください。そして来年度は、どのような一年にしたいのか。必要なモノ、不必要なモノ、仕分けして、不必要になったモノは、捨てる。必要なモノは、残す。部屋の中だけでなく、身の回りの全てにおいて、一度、チェックして、実行してみましよう。隠れて見えなかったものが、見えてくるかも知れません。そして、それが見えたら、来年度の方向性が決まりますね☆

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じ、いったん息を吐きます。次に、頭頂からエネルギーが入ってくるイメージをしながら、息を吸います。新鮮なエネルギーが体中に充満し、巡るイメージをしてください。息を吐く時体中を巡ったエネルギーが要らないものと一緒に出ていくイメージ。どんどんキレイになります。



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☆

