

あなたがあなたらしく輝く為に...



〒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.koko-kara.jp>

ブログ <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2013.05

今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

ラクダのポーズ



膝を腰幅に開き、両膝で立ちます。

少し反りながら片手ずつ踵をつかみます。

恥骨を前に突き出すようにして胸開き喉を伸ばしあごを突き出します。

ヒップアップ、バストアップ、腰痛・二重あご防止、前かがみの姿勢が多い現代人にお勧め。ハートチャクラも癒してくれるポーズです。

今月のお勧めフード

【菜の花とあさりのソテー】



用意するもの

・菜の花 ・あさり ・だししょうゆ

菜の花には、【肝】の機能を高める働きがあるので目の充血やめまい、のぼせ、イライラなど心と体の不調に最適です。あさは余分な熱をさましほてりを鎮め余分な水分を取り除き、血を補い精神を安定させる働きがあります。五月病予防にぴったりの組み合わせ食材です。

あさと菜の花を一緒にフライパンで炒めます。味はお好みで、塩でもOKしょうゆでもOKですね☆あさりのだしで菜の花の苦味もまろやかに☆



スーリヤ体験チケット

持参の方、ヨガレッスンを500円で体験して頂けます。

お友達にもお渡しください☆



心と体のセルフケアレッスン

～無料・メルマガ編～

その時期・季節に合ったセルフケアをメールでお知らせしています。

✉ [メルマガ登録する](#)



数秘で見る今月のアドバイス

5月のテーマは【揺れる】

4月に決めた方向性に対する確認のメッセージがいろいろ起きるかも。ほんとにコレで良いの？迷いは悪いことではなく、良い自問の機会。しっかり自問して動揺して、足固めに向かえばそれでよし。

矢印が二つあるなら、それを慌てて決める必要もなく、時期がこれば、一つになる。揺れている自分の揺れを止めようとすると、緊張する。揺れを感じその揺れも受け入れれば揺れはそのうち止まります

ワンポイント瞑想レッスン

あなたが今、一番欲しいモノは何ですか？
それは、どうしてですか？
それが手に入ったらどんな気持ちですか？

今月のお知らせ

5月1日(水)2日(木)は5週ある曜日で休みです。

5月10日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
振替でお使ください。

5月11日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

5月26日(日)メンテナンスクラス・名古屋

5月16日(木)栄養素からみた食のバランスセミナー・瀬戸 26日(日)名古屋

体質チェック 数秘カウンセリング 受付中☆

詳しくはお問い合わせください。