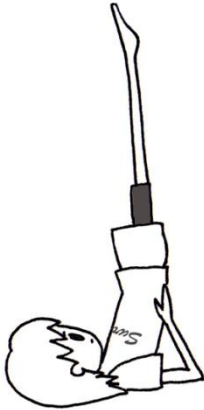




今月のヨガポーズ  
ワンポイント・レッスン

肩立のポーズ

①上向きに寝て、両手は体に沿わせて手の平はマット。



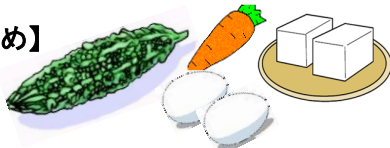
②両足は、踵を突き出して揃え、息を吸いながら90度まで上げ、一旦息を吐き、吸いながら頭の向こう側に足がつくように腰を上げる。両手で背中を支え、両足を真っ直ぐ上にする

むくみ対策、内臓下垂対策、喉の不快、甲状腺の不具合などに有効♪

今月のお勧めフード

【ゴーヤと豆腐と卵炒め】

用意するもの



・ゴーヤ ・豆腐 ・卵 ・にんじん ・塩 ・コシヨウ

ゴーヤは、ビタミンCとカリウムが豊富で、抗酸化作用があり、風邪予防やアレルギー予防に効果的。またカリウムが豊富に含まれているので、この季節のむくみ予防にも効果的。血糖値を下げたり、血圧を下げたりする効果もあります。また、【肝】の熱を鎮め、目の充血を改善し、【腎】をサポートします。

ゴーヤは、種を取り薄く輪切りにし、塩で軽く茹でます。ニンジンも薄く短冊切りにし、豆腐は水切りをして適当な大きさに切ります。ごま油で、それらを炒めて、塩・コシヨウで味付けをします。



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

6月のテーマは【創造】



大きく揺れながらも、全体が一つの方向に向かい始めているようですね。逆らっても、波風を立ててもまったく無意味のように感じるかもしれませんが、全体は、一人一人の集合体です。

あなたはその中で、何をしますか？どんな役割を担いますか？そして、何を創造していきますか？

梅雨のしっとりしたエネルギーを借りて自分が楽しく創造できるものを、ちょっと考えてみませんか☆

ワンポイント瞑想レッスン

大きな海...広い海原...

風吹けば、嵐がこれば、荒れ狂うその海原も  
海底を覗けば、何事もないような静まり返った世界が存在します。それがあなたのホントのココロ。

今月のお知らせ

6月1日(土)5週ある曜日で休みです。

6月7日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会  
振替でお使ください。

6月8日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸  
23日(日)メンテナンスクラス・名古屋

6月13日(木)目的別呼吸法セミナー・瀬戸  
23日(日)目的別呼吸法セミナー・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。