

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

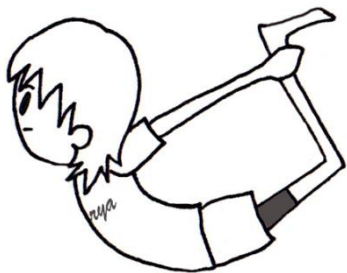
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2013.07

今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

弓のポーズ



- ① うつ伏せになり、両膝を曲げ、両手で外側から足首をつかみます。
- ② 一旦息を吐いて、吸いながら顔を上げ両足を伸ばして両手をひっぱります。
- ③ 天井を向いて深い呼吸をします。

内臓強化、全身の瘦身の代表ポーズです。背骨全体を使って反るようにしてください

今月のお勧めフード

【冬瓜の煮物】

用意するもの



- ・冬瓜 ・ショウガ ・小エビ ・だし ・しょうゆ
- ・片栗粉

冬瓜は、体内の余分な熱を収め、利尿を促し、むくみを解消してくれます。また、痰を切り、膿の排出してくれます。ただ、冷えがひどい人は、食べ過ぎには、注意しましょう。エビは血中のコレステロールの増加を抑制、食欲を増進してくれます。ショウガは、冷え対策、香り付けの為に一緒に入れて煮ます。

冬瓜は、皮をむき、一口大に切る。ショウガは千切りにする。なべに材料を入れ、煮る。

火が通ったら片栗粉でとろみをつけます。



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

7月のテーマは【安定】



変化を恐れるあまり、変化を期待しすぎるあまり、不自由さを感じることは珍しくありません。

今月は、自由を得るための土台作りという意識。変化を受け入れるだけの基礎作り。そのための、振り返り。それをテーマに過ごしてみたいかがでしょう。

自分を作り上げている何気ない日常。その日常に目を向けずして、変化はありえないのです。

ワンポイント瞑想レッスン

脚をしっかり組んで座ってみましょう。

結跏趺坐でも半跏趺坐でも良いので、その締め付けた感じを味わいながら、エネルギーをそこから上昇させるイメージで瞑想をしてみましょう。

今月のお知らせ

7月31日(水)5週ある曜日で休みです。

7月12日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
振替でお使ください。

7月13日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
28日(日)メンテナンスクラス・名古屋

7月18日(木)数秘学セミナー・瀬戸
28日(日)数秘学セミナー・名古屋

潜在意識マッピング無料モニター 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。