

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>

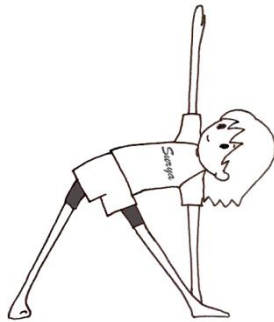
📍 <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2013.12

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

三角のポーズ

- ① 両足は肩幅の2倍くらい開きます。
- ② 右足は真横、左足は、45度の角度で内側に向けます。
- ③ 両手を左右に開いて腰を前に倒さないようにして、体を真横右に倒します。
- ④ 下半身はしっかり締めて上半身は緩めて呼吸します。反対側も同様に。
- ⑤ 上虚下実をしっかり意識して、全身で呼吸するようなイメージで伸びやかに行ってください。



第1、2、3、4チャクラにアプローチしてくれます

今月のお勧めフード

【かぶとセロリのスープ】

用意するもの ・かぶ ・セロリ



気血水の巡りを良くするスープです。

かぶは、お腹を温めるので、胸や腹部の冷えからくる痛み、消化不良に効果があり、便秘解消にも良いです。上がった気を降ろす作用もあるので、吹き出物にも効果的。セロリは、肝をケアして、のぼせ、イライラ、情緒不安定などに効果的。余分な水分も取り除き、デトックス効果も高い食材です。

洋風だしを使い、塩コショウで味付けをして、さっぱりポトフ風でいかがでしょう。ホールトマトも一緒に入れて、トマトスープ風でもオススメです♪

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

12月のテーマは【完結】



今年もあと僅かになりました。

今年やり残したことはありませんか？今一度振り返り、まだやり残していることがあれば、今月中にやっておきましょう。

ただ、今月は、大掃除の月。お家だけでなく、体も心も含まれます。やり残したことは、今考えてみたら、不必要なことであれば、手放しても大丈夫。心と体の断捨離月間、しっかり向き合いましょ♪

ワンポイント瞑想レッスン

先月の瞑想は、自分をしっかり満たす瞑想でした。今月は、しっかり要らないモノを手放していく瞑想です。足先から頭頂まで、すーと意識を通過させ、要らないモノをしっかり口から吐き出しましょう。

今月のお知らせ

- 12月23日(月)天皇誕生日でお休み
- 12月27日(金)～1月5日(日)まで正月休み
- 12月13日(金)19:30～20:30 リラックス瞑想会
- 12月14日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
22日(日)メンテナンスクラス・名古屋
- 12月19日(木)呼吸法セミナー・瀬戸
22日(日)呼吸法セミナー・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。