

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/

2014.01

今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

コブラのポーズ



- ① うつ伏せに寝て両足は腰幅に開きます。
- ② 両手は胸の横につき、額はマットにつきます。
- ③ 一旦息を吐き、少し吸って顔を上げます

- ⑤ 少しずつ息を吸いながら、徐々に上体を上げていきます。その際、腕の力と背中中の力は半々。お尻はしっかりと引き締めます。
- ⑥ 胸を押し出し、喉を伸ばし、顎を突き出し、天井見上げて呼吸です。

第2、3、4、5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

【小松菜とえびのクルマ和え】



用意するもの ・小松菜 ・小エビ ・くるみ

ストレスと冷えからくる腰痛に効果のあるメニューです。簡単なので、是非お試しを♪

えびは腎に働きかけて機能をアップするので、足腰の冷えやだるさが和らぎ体力が増します。小松菜はイライラなどの気持ちを静める作用があり、喉の腫れや咳・痰などにも良いです。消化不良・便秘にも効果的。くるみは血行を良くして脳を元気にしてくれます☆

小松菜は適当な大きさに切り、背ワタを取ったえびを加えて、だし汁としょうゆで炒めて、最後に細かく刻んだくるみを加えて出来上がり(^.^)



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。

お友達にもお渡してください☆



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

1月のテーマは【充実】

あなたにとっての【豊かさ】とは何でしょう。今月は、その豊かさについてフォーカスしてみましょう。あなたがどんな豊かさを望み、求めているのか。そして、その為には、今何が必要なのか。

でも、その前に、今あなたが、すでに手に入れているモノをしっかりと認識してみましょう。

さらなる豊かさは、今ある豊かさをしっかりと味わってからです。日常の中にある豊かさを、まずはチェックしてみましょう☆

ワンポイント瞑想レッスン

空を見上げて空を感じましょう。風を感じましょう。空気の香り・肌触り・冷たさを感じましょう。川の流れ・せせらぎの音を感じましょう。あなたの身の回りにある自然の豊かさ・恵みを感じましょう。

今月のお知らせ

1月13日(月)成人の日でお休み

1月10日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

1月11日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

26日(日)メンテナンスクラス・名古屋

12月16日(木)数秘学セミナー・瀬戸

26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 セルフケアコーチング 受付中☆ 詳しくはお問い合わせください。