

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

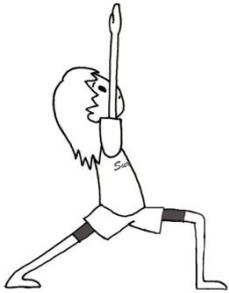
🌐 <http://www.koko-kara.jp>

ブログ <http://ameblo.jp/t-konomi/>

2014.02

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

英雄のポーズ



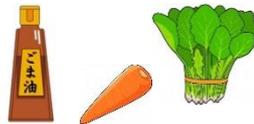
- ① 両足は前後に開き、後ろ足のつま先は45度外側
- ② 前の脚の膝は90度に曲げ、膝がつま先よりの前にでないよう足をしっかりひらく。
- ③ 腰を落とし、丹田を意識する。

- ④ 両手は左右に開き上を見上げながら上に上げ、合掌。
- ⑤ 丹田より下は下へ、上は上へ伸び上がるようにイメージしながら呼吸

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

【人参とほうれん草の炒め物】



用意するもの ・人参 ・ほうれん草 ・ゴマ油

人参、ほうれん草とも、血を補う食材です。目の健康にはもちろん、自律神経のコントロールに良でしょう。体を潤す作用があるので、乾燥肌や便秘などを解消し、美肌効果も期待できます。

ゴマ油は、大腸を潤す働きがあり、乾燥から起こる便秘に効果あり。また、乾燥した皮膚も潤いを与えてくれます。熱を持った腫れ物にも効果的です。

人参とほうれん草を適当な大きさに切り、ごま油を敷いたフライパンで炒めます。味付けは、好みの量塩コショウで。

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

2月のテーマは【完結】

節分という大きな節目もある2月。今月は、【要らないモノは捨てる】を意識して過ごしてみましよう。それは、クローゼットの中の洋服でも良いですし、靴箱の中の靴でも良いです。引出しの中に大事にしまっている物でも良いですし、食器棚の食器でも良いです。そして、もっとお勧めなのは、自分の棚卸。自分の心の中にある固定観念の棚卸をして、要らない観念は捨ててしまいましょ。きっと身軽になり春に向けてフットワークも軽くなります

ワンポイント瞑想レッスン

手の平を上に向けて、目を閉じ、ゆったりとした呼吸をします。手の平からエネルギーが入り、体の隅々まで行き渡り、手の平から要らないモノと一緒に出ていく、そんなイメージで呼吸をしてみましよう。

今月のお知らせ

- 3月1日(土)、3月13日(木) ランチ会します☆
- 2月07日(金) 19:30~20:30 リラックス瞑想会
- 2月08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
- 2月20日(木) 5つの法則セミナー・瀬戸
- 23日(日) 5つの法則セミナー・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。