

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/>

2014.03

今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

わしのポーズ



- ① 左腕を前に伸ばし、右腕を下から絡め両肘を曲げ手の平を合わせます。
- ② 右足を左足にしっかりと絡め足首をふくらはぎにひっかけます。その際左膝を曲げるとひっかけやすいです。

- ③ エネルギーを下腹(丹田)に集めるイメージでしっかりと両腕、両足を絡め、肩を丸めて腰は丸めないようにお尻は後ろに突出し上体を前に倒します。

第1、2、3、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

【ショウガ葛湯】



用意するもの ・葛粉 ・黒糖 ・生姜すりおろし

葛は、風邪にひき始めには良いと言われる漢方【葛根湯】の主演、生薬と同じ、【葛根】の【粉】で、寒気を追い出し、肩や首の凝りを解消する効果があります。寒さからくる肩こり首こりにとても良いんですね。そして、生姜は発散作用があり、体を温めてくれ、黒砂糖は優しい甘さと一緒にミネラルを届けてくれます。

葛粉は、黒砂糖と少量の水で溶き、その後熱湯を入れてかき混ぜます。透明になったらショウガのすりおろし汁を入れます。透明にならない場合はなべで煮てください。

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](#)



数秋で見る今月のアドバイス

3月のテーマは【発展・始まり】

季節的にもサイクル的にも、何かを始めたい時期になります。今まで温めておいたアイデアがあったら、実行に移してみると良いでしょう。また、新学期に向けて、新たな習慣作りを何か考えても良いと思います。

私たちの人生は、日常の積み重ね。日常は無意識の積み重ね。意識して時間を過ごせば、意識した通りの人生になるし、無意識だと無意識の方向性に従ってしまうことになります。人生に意図を☆

ワンポイント瞑想レッスン

春です。大地からたくさんの命が誕生します。新鮮な春のエネルギーをしっかり吸い込み、足の裏から四方八方に根が伸び広がり、幹はスルスクと上に伸びていくイメージをしてみましょう。

今月のお知らせ

3月1日(土)、3月13日(木) ランチ会します☆
3月07日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会
3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

4月から【土作りクラス】・【栄養セラピスト養成クラス】スタート。興味のある方は、お声かけください。潜在意識マッピング無料体験受付中☆

4月から消費税引き上げに伴いまして、月謝を外税にさせていただきます。ご協力お願いいたします。