

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/

2014.04



今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

下向きの犬のポーズ



- ① 両手は肩幅、両足は腰幅にひらき、マットにしっかりとつく。
- ② お尻は突出し、背筋をすーっと伸ばす。
- ③ 首の力はぬき、視線は膝あたりに向ける。
- ④ ゆっくりと深い呼吸を繰り返し、お腹をへこませ内臓を上を持ち上げる。

第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

【セロリのスープ】



用意するもの ・セロリ ・ホールトマト缶 ・玉ねぎ ・人参 ・キャベツ ・コンソメスープの素

セロリは、目が充血したときや目のかすみを感じた時におススメの食材です。肝の働きを良くして、目のトラブルやめまい、のぼせ、イライラ、頭痛、情緒不安定など、気が上がって熱を帯びている状態をケアしてくれます。

セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツを適当な大きさに切り、ホールトマトと一緒に煮込みます。コンソメスープの素、塩コショウで味付けをして出来上がり。ケチャップを加えるとしっかりとした味になります。



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](#)



数秋で見る今月のアドバイス

4月のテーマは【揺れる】

新学期がスタートし、心も軽やかに毎日過ごしていたはずなのに、あれれ？なんだか、いろいろなことで心が揺れるぞ... そんなことを感じることもあるかもしれません。でも、そんな時は、忙しさや、外側の事に目を向けて、ごまかさず、しっかりとその心の揺れを感じ、見つめるチャンスです。何がそんなに心を揺らしているのか、その根っこは何なのかってこと。しっかりと見つめてみましょう。ステキなステップアップのチャンスかも(*^_^*)

ワンポイント瞑想レッスン

自分の内側、奥底をしっかりと育めば、そこから芽が出て、その芽はどんどん育っていきます。外から何かを植えようとしなくても、しっかりと内側に自分で愛を注いでみましょう。そんなイメージで瞑想を☆

今月のお知らせ

GW お休み 4月 29日(水)～5月 6日(火)

4月 11日(金) 19:30～20:30 リラックス瞑想会

4月 12日(土) ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
27日(日) メンテナンスクラス・名古屋

4月 03日(木) 望診マスターセミナー

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4日(金)
教室にて一日開催中です(*^_^*)