

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

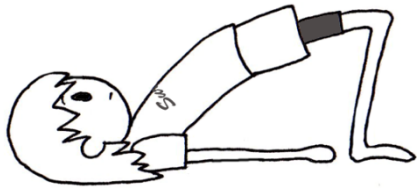
🌐 http://www.koko-kara.jp

📱 http://ameblo.jp/t-konomi/

2014.05

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

太鼓橋のポーズ



- ① 上向きに寝て両膝を立てます。
- ② 両手は足首または、踵を持ちます。無理なら床。
- ③ 一旦息を吐き、吸いながら、お尻を引き締めお腹を持ち上げます。
- ④ あごを引き、内臓を胸の方へ持ち上げるようなイメージでお腹を大きく動かして呼吸します。

第5、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

【キャベツと茹でたまごのサラダ】



用意するもの ・キャベツ ・人参 ・茹で卵
・亜麻仁油 ・塩

なんとなくクヨクヨしたり、落ち込みがちになるこの季節には、胃腸に優しく、気を補い巡りを良くしてくれるモノがお勧め♪ 新キャベツの元気なエネルギーを頂き、胃腸をケアしながら、人参と玉子で、栄養素をしっかり補給しましょう。亜麻仁油はオメガ3のオイル。抗炎症作用があり、細胞ケアにはとっておきの優れたオイルです。

キャベツを抵当な大きさに切り、人参は、ピラーで細切りにします。茹で卵は、くし切りにして、亜麻仁油と塩で合えます。



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～

★ご登録の方 シンキングボウル倍音プレゼント★

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

5月のテーマは【創造】

4月の慌ただしさが少し落ち着いてきます。気持ちの高揚を覚まさず、今月は、ちょっと【楽しみながら、何か新しい習慣を作ってみる♪】ということを意識してみましょう。

今年度の新習慣♪何に向かって何をするのか。今月中にしっかりと考えて是非、実行あるのみです。

一年後の自分を楽しみに、是非新習慣を続けてみてみましょう。全ては今の積み重ね♪

ワンポイント瞑想レッスン

気持ちがふわふわして落ち着かない時は、階段瞑想。自分の心の奥も感じられます。目を閉じてリラックスしたら、目の前に扉があるイメージをして、その扉の向こう側の階段をどんどん降りていきましょう♪

今月のお知らせ

GW お休み 4月29日(水)～5月6日(火)

5月16日(金)19:30～20:30 リラックス瞑想会

5月10日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸
25日(日)メンテナンスクラス・名古屋

6月7日(土)14:00～15:30【アロマの救急箱】

アロマの先生をお呼びしての講座です！

プチ・潜在意識マッピング無料体験受付中

プチ・セルフケアコーチング無料体験受付中

お気軽に
お問合せを