

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

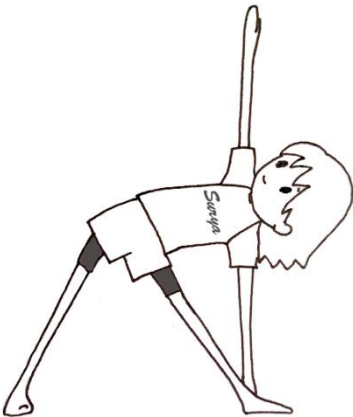
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2014.07

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### 三角のポーズ

- ① 両足は肩幅の 3 倍ほど開きます
- ② 右足、右方向、左足45度斜め前に向けます
- ③ 両手を左右に広げて腰を左に水平移動
- ④ 体をそのまま、右に倒します。お尻をしっかり締めて右手は、右足を置いておきます。
- ⑤ 反対も同様に。



第3,4 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

#### 【なすの生姜焼き】



用意するもの ・なす ・しょうが ・しょうゆ

なすには、体の中の熱を冷まし、血液の流れを良くする働きがあります。利尿作用もあるので、むくみもとりますし、脾・胃の働きのサポートもしますので、胃のたれや食欲不振にもOK。

生姜は発汗して冷えを追い出します。お腹を温めて、胃の冷え、不快にも効果的です。

なすは適当な大きさに切り、ごま油で炒めます。生姜をお好みの量すりおろし一緒に炒めます。醤油で味付けします。

## 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

7月のテーマは【変える】

夏の陽射しがじりじりと肌を刺し、暑くて気分もどよんとする日が増えてきますが、こんな時は、いろんなファッションを楽しむことをお勧めします。身につけるモノは、気持ちを大きく変えてくれるとても重要なツールの一つ。いろいろなジャンルの服装を用意して、気分に対応したスタイルを楽しんでみてはいかがでしょうか♪女性の潜在的な変身願望を満たすワクワク一か月になりそうですよ(\*^\_^\*)

### ワンポイント瞑想レッスン

理想の自分をイメージします。そのイメージされた自分と今の自分を比較して、今の自分が、今、何をすべきかを聞いてみてください。ふと湧いてきたイメージを現実に落とし、それを実行してみてください。

### 今月のお知らせ

7月30日(水)31日(木)第5週目でお休みです

7月11日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

7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

8月9日 心ケアマスター講座 詳細はHPにて

プチ・潜在意識マッピング無料体験受付中  
あなたの心の声、聴いてみませんか？

お気軽に  
お問合せを