

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/

2014.09

### 今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

#### ラクダのポーズ



- ①両膝を立てて肩幅に開きます。
- ②恥骨を前に出すようにして、お尻を上げて上体を後ろに反らします。その際、腰だけで反らさないようにしてください。
- ③胸を大きく開くように両手を踵または、腰にそえます。

第4・5チャクラに  
アプローチしてくれます

胸を大きくひらき、喉を伸ばして呼吸です。

無料で  
学べる

『心と体の土台を作り 元気になれる秘訣』

- なんとなく気になる不調のある方
- もっと心も体も元気になりたい方
- いつもまでもキレイでいたい方

まずはコレ！を無料でお伝えします♪

✉ [メルマガ登録する](#) ▶



### 数秒で見る今月のアドバイス

#### 9月のテーマは【休息】

なんだかカスッキルしないまま、夏が終わってしまい  
そんな感じですね。体は晴れやかな夏の陽気に満足していない様子。ちょっと今年の夏明けは、不調が出やすいかも。今月は、ゆっくりと夏の間負担をかけてしまった体に休息を上げるつもりで、ゆっくりしてみましょう。それは、心も同じ。バタバタと心を亡くすような忙しい毎日から解放して、目先のことだけではなく、もっと大きな視点で周りを眺めてみましょう。

### 今月のお勧めフード

#### 【じゃがいもとキノコのソテー】



用意するもの ・じゃがいも ・しいたけ ・しめじ  
・エリンギ ・バター ・塩 ・コシヨウ

じゃがいもは、気を補い、脾の働きを高めるので、筋肉疲労や息切れに良い。また、消炎、解毒作用があるので、胃痛や胃潰瘍、十二指腸潰瘍、むくみにも良い。キノコは、弱った体を補強します。消化不良、食欲不振、高血圧、高脂血症などの良いです。

ジャガイモは裏の目に切り、椎茸は、適当な大きさに切ります。ジャガイモは軽く茹でてから、バターとキノコ類をフライパンに入れて炒めます。最後に塩コシヨウで味付けをします。

### ワンポイント瞑想レッスン

あなたは自分のことが好きですか？だれからも愛される価値があると、本当に思っていますか？目を閉じ、自問してみましょう。そして、自分を客観視してみましょう。心から自分のことが好きになるために。

### 今月のお知らせ

**土台作りクラス10期11期 10月スタート 募集中！**

9月15日(月)は敬老の日で休み

9月12日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

9月06日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

28日(日)メンテナンスクラス・名古屋

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



## 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☆

