心と体のセルフケアスクール

スーリヤ通信 10 月号

あなたがあなたらしく輝く為に…

2014.10

〒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
ﾌﾞﾛｸﾞ http://ameblo.jp/t-konomi/

今月のヨガポーズ ワンポイント・レッスン

五体投地法

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

数秘で見る今月のアドバイス

10 月のテーマは【充実】

秋は、蓄えの季節。人間は、冬眠はしませんが、冬に備えてしっかりと氣を蓄えておく為の季節なんですね。大地からの恵み、天からの恵みをしっかりと受け取り、次に活かしていくことを是非、意識して過ごしてみてください。

この身に注がれるコトは、頭では要らないなぁってこともあるのかもしれません。でも投げかけたモノが受け取るモノ…心して受け取ってくださいね♪快不快も全て捉え方次第ですからね(^.^)

今月のお勧めフード

【里芋とこんにゃくの煮物】

用意するもの •さといも •こんにゃく •だし汁 •しょうゆ •みりん

さといもは、疲れやすく、体力がなく消化が悪い時に取り入れたい食材です。滋養強壮の働きがあり、慢性疲労の改善に良いとされています。消化を助け便通を良くしたり、解毒作用でできものを解消したりします。こんにゃくは整腸作用で便秘を解消したり、コレステロール排泄作用などの働きでダイエット効果も期待できます。

里芋とこんにゃくと抵当な大きさに切り、だし汁で煮て、みりん、しょうゆで味付けをします。

ワンポイント瞑想レッスン

目を閉じて、今、あなたに大自然から降り注がれているモノを考えてみましょう。在って当たり前のモノ…空気、水、大地、大地に育つ植物…その恵みで私たちは命を繋いでいます。なんて、豊かで素晴らしいのでしょう。

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！

10 月 13 日(月)は体育の日で休み

10 月 29 日(水)30 日(木)は 5 週目でお休み

10 月 10 日(金)19:30～20:30 **リラックス瞑想会**

10 月 11 日(土)ヨガ＆瞑想の**メンテナンスクラス・瀬戸**

26 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☆