

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

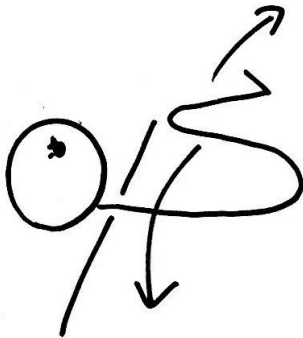
ブログ http://ameblo.jp/t-konomi/

2014.12



今月のヨガポーズ
ワンポイント・レッスン

腎臓刺激法



- ①両膝を立てて太腿を胸に近づけます。
- ②足の裏を天井に向けるようにします。
- ③両手は左右に開き手の平は床につきます。
- ④息を吐きながら左の膝頭が左の脇にいくようなつもりで左に倒し顔は右を向きます。
- ⑤息を吸いながら戻し反対も同様にします。

腎臓を刺激してくれるだけでなく、お腹の引き締めにも効果的です♪

今月のお勧めフード

【レンコンの梅肉和え】



用意するもの ・レンコン ・梅肉(梅干し)

レンコンは体の熱を冷ますことで、体の渴きを潤します。肺の働きを高めて、喉の渴きや痛み、痰などの改善に良いですし、脾の働きが高まり、消化吸収力もUPします。梅干しのクエン酸も加わり、エネルギー代謝を高め、疲労物質を溜めず外の排泄させてくれます。

レンコンを適当な輪切りにして、茹でます。梅干しは、種を外し、実をほぐします。茹でたレンコンに梅干しの実を混ぜて出来上がりです。お好みでカツオ節をかけても良いですね(*^_^*)



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下さい☆



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 ▶



数分で見る今月のアドバイス

12月のテーマは【始まり】

2014 年も、残すところあと一か月となりました。11月はどのように過ごされましたでしょうか？今年のメ... できましたでしょうか？今月は、来年に向けての方向性をじっくり考えて、要らないモノを捨てておくこと。来年の計画をしっかりと今月中に立てておくことがお勧めです、迷っていることがある方は、瞑想... おすすめです。雑念に振り回されてしまう方は、緩やかな呼吸中心のポーズをするヨガ... お勧めです☆

ワンポイント瞑想レッスン

お尻と床面の接地点を感じてみましょう。次に骨盤の中心... 骨盤底を感じてみましょう。目を軽くとして、その骨盤底をイメージします。そこに絶え間なく湧き出るエネルギーの泉をイメージしてみましょう。

今月のお知らせ

12月29日(月)~1月3日(土)までお休み

12月4日(木)14日(日)栄養セラピーマスター講座

12月12日(金)19:30~20:30 リラックス瞑想会

12月13日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

14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