

あなたがあなたらしく輝く為に...



2015.05

〒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/>

ごあいさつ

我が家には、クックという名前の黒いトイプードルが居ます。年齢は、4月30日で9歳。7をかけると人間の年齢と同じだと言われるので、計算してみると63歳になるのです。

こいつが最近、本当に凶々しくなってきたのです。人間も、年をとるとずうずうしくなると言いますが、犬も同じなのかと眺めています。

先日、娘のお弁当をカウンターに置いたまま、少しだけその場を離れました。戻ってみると、お弁当箱に入れておいたハズの4本のウイナーが3本しかない。あれれ？私の記憶違いかな？と、謙虚な？私は、思ったわけです(笑)が、しかし。。

ふとクックに目を向けて、クック??と呼ぶと、ピシッとお座りをしています。口の周りの毛をつかみ、口の臭いを嗅いでみたら、うううーと唸るのです。何をされても怒らない子が、うううーです。バシて叱られると思ったのでしょうかね(ˉˉ;)

ほーんとに何てことでしょ。

昔はこんなに

ずーずしくかった

のに...と、ため息を

ついてしまいました。

が、クック63歳、人生?

の大先輩(笑)

ウイナーの一つや二つ

多目に見てあげた方が良く

のでしょうかね。完全にバカにされているとは思

いますが...とほほ(+o+)(+o+)(+o+)

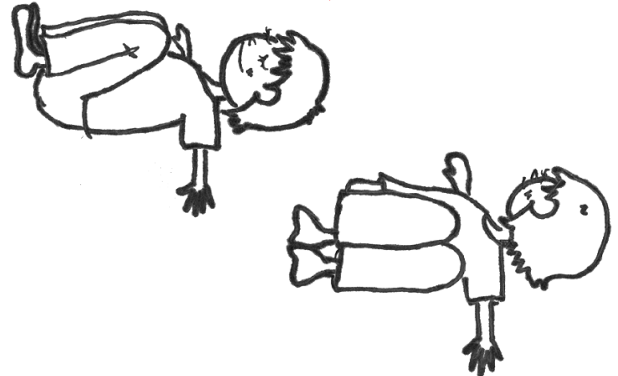


今月のヨガポーズ

ワンポイント・レッスン

【腎臓 刺激法】

浮腫みやすい季節到来!
腎臓ケアでむくみ知らずに!



- ①両膝を立てて、くるぶしと膝を締めます。
- ②両手は左右に広げ手の平は床に向けます。
- ③太腿を胸に引き寄せ、足の裏は天井に向けるようにアキレス腱を伸ばします。
- ④息を吐きながら、膝頭を左の脇の下の方へ倒し顔は右に向けます。しっかりと太腿は、胸に引き寄せたままで行ってくださいね。
- ⑤それを左右交互に30~50回くらい行ってください。

腎臓のマッサージ・血行促進だけでなく、上腹部が引き締まります。夏に向けて、たるんだお腹にサヨナラのつもりでがんばりましょう~♪(ˉˉ)

今月の数秘メッセージ

5月のテーマは【安定】



ゴールデンウィークのある今月...でも、なんとなく、うわーっつと飛び跳ねて遊び回る♪という波動ではない月となっています。とはいえ、それはしてはダメ、というわけではなく、何をすることも、【目的】を意識してやってみて欲しいなあって思います。そうすることで、充実した毎日が過ごせそう。どんな事にその時間を使っても、目的を意識して過ごした時間は、この先に活かせる土台となる経験になってくれそう...そんな気がします☆



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☆



お客様の声

～栄養療法を受けて～



更年期の症状が出始めて、どうしたものかと思っていたので、栄養療法を始めてみました。症状としては、集中力がなくなった、体がだるい、めまいがする、のぼせる、というものでした。栄養療法を始めてしばらくしたら、集中力が無いのは随分改善され、体がだるい、めまいがする、のぼせる、というのは、殆どなくなりました。こんなに楽になるのなら、もっと早くから、始めていればよかったです。(40代女性)



貧血で、定期的に鉄剤を飲んで治療を受けていました。栄養療法を始めて、まず、治療しなければならない数値まで、下がらなくなり、今では、とても理想的な数値で安定しています。貧血に伴う、めまい、動悸頭痛という症状もすっかりなくなり、とても快適です♪(40代女性)



頭痛に悩まされていました。鎮痛剤は良くないと知り、改善をたくて始めましたが、信じられないのですが、すっかり頭痛がありません。食事には気をつけているつもりでしたが、不足している栄養素が悪さをしているのだということをも身をもって体験しました。頭痛で悩んでいたのがウソのようです。(40代女性)

更年期症状() 貧血() 頭痛()

検査項目	2015.3.13	2014.03.14	2013.03.22	性別
HbC抗体				
HCV抗体(CLEIA)				
HCV抗体(行方)				
尿酸	4.8	5.4	5.0	
クレアチニン	0.63	0.67	0.67	男性
尿ナトリウム				
尿カリウム				
尿マグネシウム				
尿カルシウム				
赤血球数	472	475	473	男性
血色素	14.5	10.7	10.2	男性
ヘマトクリット	42.9	35.5	34.3	男性
MCH				
MCHC				
MCV				
白血球数	4760	3440	2840	
血小板数				
核球				

今月のワンポイントセルフケア 入浴編

【炭酸泉】

用意するもの ・重曹 ・クエン酸

お肌スベスベ
ほっかほか〜♪

今、話題の炭酸泉！血液の循環がよくなることにより、動脈硬化や心臓病など循環器系疾患の症状が緩和されるほか糖尿病、神経痛・リウマチの疼痛緩和、冷え性・高血圧・肩凝りや血行障害の改善など、幅広い効能が報告されています。実は、自宅のお風呂でもちゃーんと作れてしまうのです♪あなたも、自宅のお風呂を、ステキな健康風呂【炭酸泉】に変身させて、血流ケアをしてみませんか？お湯はヌルっとしてお肌はしっとりとなりますよ。

治療目的の量 重曹 260g クエン酸 200g

通常入浴剤代わり 重曹 大さじ2杯 クエン酸 大さじ1杯



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 ▶

今月のお知らせ

ゴールデンウィーク明けは7日(木)からレッスン

5月09日(土)ヨガ&瞑想のメンテナンスクラス・瀬戸

5月24日(日)メンテナンスクラス・名古屋

5月31日(日)数秘学セミナー@スーリヤ

あなたも今日からプチ占い師♪

心と体の繋がりを読み解く 潜在意識マッピング

プチ不調と仲良くする 栄養療法カウンセリング

無料体験受付中〜♪ 0561-85-0025

お気軽にお問い合わせを★