

Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしゃいます。
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、
右上の「お問合せ」より
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2023年08月 | [Main](#) | 2023年10月>>

2023年09月29日

内を曇らせないよう～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👧9月
最後の週末、そして10月最初の週末です👧
今日は、お仕事忙しい方が多いでしょうね。
締め日の金曜～終わらせておきたいお仕事、
家事、やるべきこと、頑張られて下さいね👧
しっかり頑張った後は、心と身体を労って、
緩めてあげましょ。ゆるゆる出来る時間を
作り、心と身体に、いっぱいエネルギーを
満たしてあげて下さいね👧楽しい週末を👧

今日のギターの言葉

「私たちの中には、真の自分、内なる自分
という神さまが宿っている
真の自分は、悪いことを行くと、
汚され、曇ってしまう
真の自分は、善いことを行くと、
清められ、輝いてゆける

QRコード



記事検索

検索語句

検索

過去ログ

- [2025年03月](#)(4)
- [2025年02月](#)(13)
- [2025年01月](#)(12)
- [2024年12月](#)(12)
- [2024年11月](#)(13)
- [2024年10月](#)(12)
- [2024年09月](#)(12)
- [2024年08月](#)(11)
- [2024年07月](#)(14)
- [2024年06月](#)(12)
- [2024年05月](#)(13)
- [2024年04月](#)(12)
- [2024年03月](#)(13)
- [2024年02月](#)(12)
- [2024年01月](#)(12)
- [2023年12月](#)(12)
- [2023年11月](#)(13)
- [2023年10月](#)(12)
- [2023年09月](#)(13)
- [2023年08月](#)(10)



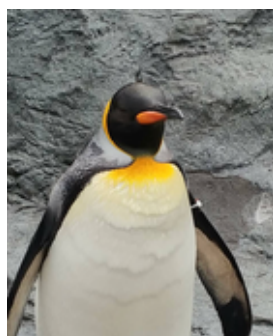
正しい行い、善い行いで、
真の自分を輝かせてゆこう」

どんな時でも、自分の中には、真の神さまが居て下さってます。いつも揺るがず、静かに内に在る存在ですが、私たちの行いひとつで、もっと輝いたり、隠れてしまったり。日々の行いは、ほんと大切です。心に真っ直ぐに、正直に行ったことは、自分を高め、輝かせてくれますが、不正直に、曲がった心で行ったことは、自分自身に返って来て、マイナスに向かってしまいます。一見、無駄に見えたり、損してるな～って思えることが、後に繋がり、大きな実りになることも有るかもです。今の自分が曇らないよう、善い行い、真っ直ぐな行いを重ねてゆきましょう。月末、忙しくても、自分が曇らない～そんな言葉、行いを重ねて、明るいエネルギーを創ってゆきたいですね。

最後は・・・



今日は、動物園のペンギンさん❤️
すいすい泳いでるペンギンさんが
思った以上に速くて、びっくり
でした。





こちらは、福岡動物園では無く、送ってもらった写真です。私のペンギンイメージは、じっと立ってる、のんびりさんです💕ずくっとした感じ、もこもこの感じが可愛くって、大好きです。週末、好きなものを楽しみつつ、心を緩めて下さいね💕

posted by Aki at 07:53 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月27日

その日のペースで〜ギターと共に〜

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。水曜のブログを書きながら「お仕事折り返しだ」って、よく思ってます。決めてる訳では無いのですが、月、水、金と週3回ブログを更新してるので、なんとなく水曜は、いろんなことの間点って感じです。ブログも、1週間のリズムを作っている一部かもですね💕たまに、朝、何も思い浮かばず、「ああ、書くことが何も出てこない?」って、焦る日も有ります(笑)それでも、なんとかブログを更新出来てるので、内容が薄くても、自分的には良しとしています💕つらつらと書き

ましたが、そうなんです、今朝は思い付かず、こんな出だしになってしまいました💕皆さん、今日も、心と身体の声聞きつつ、無理なくお過ごし下さいね。頑張りましょ👉

今日のギターの言葉

「完璧でなくても、自分の義務、やるべき仕事に一生懸命取り組み、やり遂げることが大切
やるべきことに、真剣に向き合ったのなら、
どんな出来であっても、他の誰より勝る
自分に与えられた義務、やるべき仕事と
しっかり向き合っただけ」

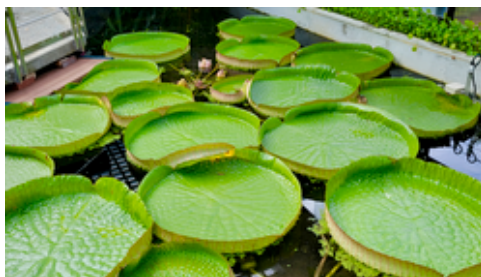
なんだか、今日の自分のために、選んだかの

なれたが、フロアの白カのために、選んだかのようなギターですね（笑）💜私たちは、常に一定の体調、同じ心持ちでは無いので、日々「今日のベスト」は変わります💜そんな中で、同じことと向き合ってゆくと、とても調子の良い日も有れば、集中出来なくて、なかなか乗れない日も有ったりすると思います💜でも、向き合ってゆくことが大切で、今日の自分のベストを尽くせば良いのですよね。無理なく、でも、しっかり集中して、今のやるべきこと、やりたいことと向き合ってゆきましょ💜

最後は・・・



またまた、植物園のお花をアップです💜水生植物コーナーには、大好きな睡蓮が咲いてました。





小さい頃、「この葉っぱの上に
乗りたい〜」と思ってました🙄
今回見て、また「乗ってみたい」
と思いましたが、葉っぱが沈む
でしょうね（笑）🙄

posted by Aki at 07:48 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月25日

自分を最強の友に出来るよう

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました🔥週末、
ゆっくりされました!🙄私は、映画を観に行き、
2回目のキングダム3を楽しみました（笑）🙄
福岡市動植物園にも行って、いろんな植物を
観て、癒されて、充実した週末でした。週末
充電して、今日から、またしっかり、お仕事
頑張ります。夏の疲れが出やすい時期なので、
心と身体の声聞きつつ、無理なくお過ごし
下さいね🙄今週も、ヨガを楽しみつつ、心と
身体を整えて、健やかさを培ってゆきましょ🙄

今日のギータの言葉

「自分自身を高めてゆこう
自分自身を堕落させてはならない
自分自身こそが最強の友であり、
最大の敵である」

NHKで、朝8時から15分、ドラマが放送
されてますが、今までに観たこと有るのは、

「ちゅらさん」だけでした🌺そして今回の「らんまん」が2作目ですが、半年かけて、誰かの一生を垣間見た感じでした。どんなことに一生を捧げ、どんな一生を過ごしてゆくか～本当に人それぞれで、どれが良い、どれが悪いはなくて、どれだけ一生懸命に向き合って、専念したかなんたらうなって思います。私たちは、ほっといたら、すぐ怠けてしまいます🌸（私は～かな🌸一緒にして、すみません）だからこそ、たまには意識して、自分を内観し、内省し、自分を高めてゆかなきゃですよ🌺自分が最強の友で居てくれるよう、今のやるべきこととしっかり向き合い、前進してゆきましょう🌸👉

最後は・・・





植物園の奥は、温室コーナーが有り、
いろんな植物を観れました。今日は、
南国のお花いろいろ♥サボテン系や
睡蓮系、南国の木々など、いろいろ
観れて、とっても楽しかったです ♪

「らんまん」の主人公のモデル～
植物学者・牧野富太郎さん展なども
開催されてました。また、いろんな
植物の写真もアップしますね ♪

posted by Aki at 08:01 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月22日

焦らず、どっしり、自分らしく～ストラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆9月クラス☆
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→☆FITNESS LABOさん記事☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね ♪👉
明日は、祝日・秋分の日。秋分の日とは、

「太陽が真東から昇り、真西に沈むため、
昼と夜の長さが等しくなる日
祖先を敬い、亡くなった人々を偲ぶ日」

と定義付けられています。昼と夜の長さが
同じになり、夏から秋に変わってゆく時期。
その趣旨に加え、祖先を敬い、偲ぶ日とは、
祝日には、いろんな意味が有るんだなって
驚きです ♪週末、ご先祖様を思い出しつつ、
心穏やかに、緩やかに、お過ごし下さいね。
そして、頑張った心と身体を労ってあげて、
元気チャージして下さいね ♪楽しい週末を♥

今日のストラの言葉

「心の平穩を乱すもの、心の障害となるもの

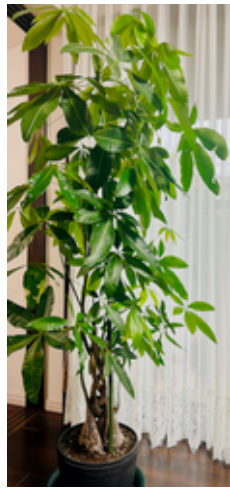
- ・ 病気
- ・ 病気による無気力
- ・ 怠惰
- ・ 現状からの後退、墮落

これらを心に留め、克服してゆくことが大切
心と身体は繋がっており、互いに影響を与え合う
ヨガを行い、心と身体を安定させてゆこう」

季節の移り変わりを感じたり、周りの変化を感じたり～そんな時に、自分が停滞気味だと焦りを感じるかもです。私たちが前進しても、停滞してても、どんな状況で有っても、自然、

周りは、どんどん変化してゆきます。自分が不調な時は、自然の変化にしても、心地良く感じれないかもです。同じ現象が起こっても、自分の状態によって、受け止め方は様々です。心も、身体も「落ちてるな」って思う時には、心と身体の声聞きつつ、無理せずですね。秋分の日くらいから、どんどん秋が深まって、季節が変わってゆきます。身体の不調も出て来やすいので、しっかり、意識を内に向けて、自分自身を安定させてゆきましょう。

最後は・・・



自宅リビングに飾っているパキラ。私の背よりも高く、勢いの良い緑に癒されてます。数年前、全ての葉が散って、「枯れてしまった」状態に。数ヶ月後、ひょっこり芽が出て来て、こんな立派に、復活してくれました。植物の生命力って、ほんとにすごい。私たちも、同じように強い生命力を持っているんでしょうね。



実は、このパキラは、11年前にスタジオ空をオープンさせた時に頂いたものです。こんなに小さいパキラだった～って、スタジオの歴史まで感じてしまいました💕

posted by Aki at 07:30 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月20日

一緒に前に進んでゆきましょ～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週月曜が祝日だったので、「もう週半ば」って感じてる方も、多いかもですね💕今週も、あっという間に過ぎますね。時間の速さに、心が引っ張られて、せかせかモードにならないよう、気を付けなきゃです💡心穏やかに、地に足つけて、やるべきことと向き合ってゆきましょ。今日も、一緒にヨガ楽しみつつ、心と身体を整えましょ。皆さん、お待ちしておりますね💕

今日のギターの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、自分のやるべきことを達成してゆく上で、

仲間はかけがえのない、大切な存在である

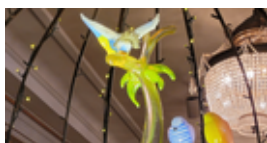
内なる神様に心に向け、
自己探求を続けるヨギー、
自分のやるべきことに専念するヨギーは、
お互いに啓発し合い、
幸せに満たされて生きてゆける」

先週から、各ブログに、クラス状況と共に、「久留米のヨガおすすめ10選」記事へのリンクを貼ってます ✨FITNESS LABOさんから「ブログで、サイトを紹介して下さい」と言われ、載せてます。私も、スタジオが紹介されて嬉しいので、ぜひぜひ ↑ っで感じで、リンク貼ってます (笑) ✨記事のおかげか、体験のお申し込みが、数件有り、新たな皆さん方と、ヨガする機会を持って嬉しく思ってます。新たな縁が、いろんな繋がりを生み、明るいエネルギーを拡げてゆけたら嬉しいです ✨何かと向き合う時に、仲間が居ると、楽しいし、心強いものです。一緒に頑張ることも有れば、黙って独りで、内に集中する時も有るのが、ヨガクラスの良さだと思います ✨お互い、励まし合って、啓発し合って、いろんなことを学び、成長してゆけたら素敵ですね ✨

最後は・・・



大きな鳥かごに、鳥さんたち♥
ヴェネチアングラスで出来てて、
1千万ほど書いてありました。
びっくりのお値段です (笑) ✨





ホテルのフロントだったので、
いろいろな人に見てもらえます。
いつかアップしたいな～って
思ってたので、アップ出来て
良かったです。職人さんの技、
本当に凄いです ٧

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月18日

限りある身体だからこそ～ストラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました ٧ 祝日、
敬老の日、いかがお過ごしですか ٧ じーじ&
ばーばの皆さんは、嬉しい、楽しい祝日も
ですね ٧ お孫ちゃん達と過ごされてる皆さん、
幸せな時間を、満喫されて下さいね ٧ 今日、
スタジオ空は、通常通り、クラス有ります ٧
月曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね～ ٧
今週も、心と身体の声聞きつつ、無理せず、
過ごしましょ。日々の疲れが残らないように、
ヨガで整えて、心と身体にエネルギーを流し、
元気にいきましょ ٧

今日のギータの言葉

「肉体は、この世で様々な影響を受ける
痛めれば傷つき、歳を重ねれば老いる
肉体は限りある存在である
魂は意識そのもの、何からも影響を受けない
肉体がどんなに変化しても、魂は不変の存在
肉体を通し、様々な経験をして、
魂は磨かれ、さらに純粋になってゆく」

敬老の日～おじいちゃん、おばあちゃんと

呼ばれる方は、まだまだ身体が丈夫な方も居らっしゃれば、足腰が弱くなられた方も居らっしゃいます。歳を重ねつつ、一緒にいろんな経験をしてきた身体です。老いを感じるのは当然だし、頑張ってくれた結果ですね。そんな肉体の内にある魂は、意識であり、不変の存在と言われてます。今の全ての経験は、魂を磨くため必要なもので、経験しているのは、その年齢の身体です。若い時しか経験出来ないこと、感じれないことも有れば、歳を重ねたからこそ出来る経験、気づきだって有ると思います。今の身体に感謝しつつ、年齢に応じた身体への向き合い方をしてゆきましょう。敬老の日の今日、「どんな風に歳を重ね、どんな風に身体と付き合っただけゆきたいか」～しっかり考えてみるのも良いかもですね。

最後は・・・



先日、「今年最後のひまわり」と書いて、ブログをアップしましたが、今回が最後かな（笑）。柳川のひまわり畑～満開の写真を送ってもらい、嬉しかったです。柳川に、こんな広大なひまわり畑があるなんて、知らなかったです。



大きくて、明るい太陽がいっぱい。
そんな感じの、ひまわり達。写真
だけでも、元気パワー貰えました💡



みんな同じ方向を向いてて、
後ろ姿も、可愛いです💡

posted by Aki at 07:48 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月15日

物も、心も奪わず〜ストラと共に〜

9月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆今週末
あっという間でした。9月も半ばになってて、
時間の速さを実感してます。だんだん、秋が
深まり、季節が変わってゆくのでしょうか💡
今週末は、3連休の方も多いかな👉9月以降、
祝日が多くて、連休も増えますね。楽しみが
いっぱい秋〜充実させて下さいね。祝日の
月曜は、ヨガスタジオ空は、通常通りです👉
月曜クラスの皆さん、ヨガお待ちしておりますね。
笑顔いっぱいの、楽しい週末を💡

今日ストラの言葉

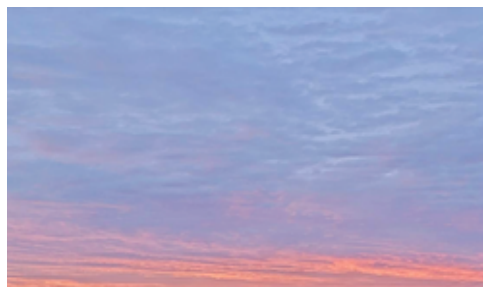
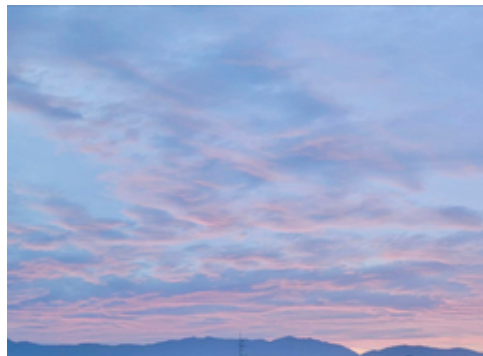
「アスティア・不盗

物だけでなく、相手の時間、幸せ、心など、
全てのものに次ぎたいアレ

全てのものを盗まないと
人から盗むことなく、
自分だけで独占することなく、
全てを分かち合っよう
アステシアに徹してゆくことで、
全ての富が集まってくる」

最近の、「アステシア」を感じた出来事です。
スタジオ空のお隣には、コインパーキングが
有ります。1日400円で、お手軽価格です。
入庫時に400円を払い、フロントガラスの
見える場所に、領収書を置いておく方式です。
使う人の良心次第のシステム。その駐車場で
よく見かける車に、タイヤロックがされてて
「あら、違反したのかな」って思っていました。
月曜にロックされてる姿を発見し、1週間後、
2週間後も、そのままさらに紙も貼られて、
「未清算常習者様」へのメッセージまで登場。
タイヤロックし、警告文を書いて、貼って～
オーナーの心境を思うと、ほんと気の毒です。
やった人には「ただの400円」だとしても、
された側は、金銭損失だけでなく、時間や
心の平穏まで奪われてしまいます。もやもや
した気持ちを抱かされ、今後の対策、警戒を
強いられ、大変です。些細な言葉、行動でも、
誰かの心、何かを、奪うことだって有ります。
自分の発する言葉や行動を、改めて意識して、
アステシアを心がけてゆきたいですね。奪う
ことなく、明るいエネルギーを分かち合っ
てゆきましょう。

最後は・・・



秋の空は、朝焼けも夕焼けも、ほんと
綺麗ですね。空色とうすいピンク色～
色が変わってゆくところも好きです。
空ひとつにしても、いろんな顔が有り、

自然は、ほんと壮大で、素敵です💖

posted by Aki at 07:43 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月13日

自分が選んだ、縁ある仕事～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。朝夕は、だいぶ涼しさを感じられるようになりました。涼しい秋は、しばらく先かもですが、寝苦しさが減っただけでも、快適で嬉しいです。秋の気配を感じつつ、まだ暑い日中を乗り切りましょ💦
疲れが出ないよう、しっかり睡眠を取って、日々のやるべきことと、元気に向き合ってゆきましょ💖私も、ヨガクラス頑張ります。今日も、ヨガクラス、お待ちしておりますね👉

今日のギターの言葉

「欠点があるからといって、
自分のやるべき仕事を
投げ出してはならない
この世に、完璧な仕事などない
どんな仕事にも、欠点は有る
自分の仕事は何かということより、
自分のやるべき仕事を
どのようにやってゆくかが大切」

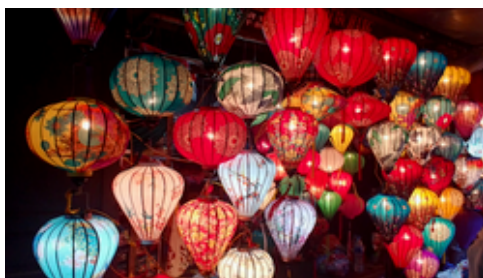
ヨガの会員さんは、ご年配の皆さん以外は、お勤めされてる方が多いし、不規則な勤務体制の方も多いです。看護婦さんは、夜勤、日勤などをこなしつつ、ヨガにお見えです。他にも、自営業の方、OLさん、パートさん💦
自然相手の、農業、造園業をされてる方はお天気見つつのお仕事なので、急遽欠席の連絡が有ったりします💦どんなお仕事にも、良い面、大変な面、いろんな面が有ります。日々、自分の仕事をしつつ、いろんな方の仕事への向き合い方を垣間見て、「皆さん、すごいな」って、感動し、尊敬してます💖
私は、生徒さん達から、「1日何クラスもヨガして、大変でしょ」「夜遅くの仕事で、夕ご飯は、遅いでしょ」なんて、心配され、たまには、褒められることも有ったりして嬉しくなります（笑）💖有難うございます❤️
傍目から見て大変なことが、私には大変な

ことでは無く、やり甲斐に繋がったりと、仕事って、不思議ですよ。縁が有る仕事、引き寄せる仕事、選ぶ仕事は、人それぞれ違います💡だからこそ、自分自身が選んだ今の仕事に誇りを持ち、しっかり専念してゆきたいですね💡自分にしか出来ない何か、今の仕事を、しっかり頑張ってゆきましょ👉

最後は・・・



月曜に、ハウステンボスのランタンをアップしましたが、こちらは、本場のお祭りです💡ベトナムのホイアンです。友達が訪れた時の写真を見せてもらい、観てみたいランタン祭りになってます💡



ランタンが売られているそうです。訪れたら、どれも欲しくなりそう、とっても可愛いです❤️

2023年09月11日

満ちた自分を感じられるよう～ストラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)
久留米のヨガ・ホットヨガスタジオ
おすすめ10選に紹介されました→[☆FITNESS LABOさん記事☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました🔥週末、
ゆっくりされました??私は、お出かけして、
楽しい、充実した時間を過ごして来ました。
お昼から乾杯して、ゆるゆる三昧でした💫
自宅での過ごし方と、変わりませんね(笑)
お昼からでも、一緒に乾杯してくれる友が
居て、楽しい時間が過ごせて、嬉しいです👏
しっかり充電して、今週も元気にスタート
です🔥今週も、日々のこと、やるべきこと、
やりたいことと、しっかり向き合えるよう、
ヨガで心と身体を整えて、ベストな状態を
キープしてゆきましょ💫

今日のストラの言葉

「サントーシャ (知足)

今の自分が、十分に満ち足りており、
完全だと感じられることが知足 (足を知る)
ヨガに専念し、やるべきことと向き合うことで、
心、身体は浄化され、心は安定してゆき、
自分は満ち足りていると感じれるようになってゆく」

日々、人生には、いろんなことが起こって、
私たちは、いろんな経験と向き合います💫
私も、ゼロからスタートの時期があったり、
頑張ったことが実ったかなと思える時期が
あったりと、山あり谷あり、穏やかな道も
あり(笑) みたいな感じで、常に一定では
ありません💫どんな時でも「満ちてる」と
思うのは、難しいかもですが、同じ状況に
居ても、人それぞれ、心の反応が違うので、
「満ちてる感」は違ってきます💫心の反応、
受け止め方は、いろんな経験を重ねる中で、
努力次第で、良い方向へと変えてゆけます。
自分の心を観て、コントロール出来るのは、
自分だけです💫「今、満ちてるな～」って
思える瞬間があったら、その瞬間を忘れず、
しっかりサントーシャのエネルギーを上げ、
自分を、周りの人を、明るいエネルギーで
満たしましょ💫今週も、知足を感じれる、
そんな1週間になりますように💫

最後は・・・



何の写真でしょう！7年間パスポートを
購入して以来、イベントが変わると、
訪れてしまうハウステンボスです！
ランタンショーのプロジェクト
マッピングです。映像ショーの後に、
ランタンが上がり始めました。





幻想的なランタンが、空に登ってゆき、「ランタン、どこに落ちるの!？」って心配したら、ドローンでした（笑）
ランタンショー、全国でも開催されますよね。本物のランタンが上がるの、観てみたいです。

posted by Aki at 07:55 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年09月08日

サットヴァの未来を～ストラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね。今週も暑い1週間でしたね。なかなか、涼しい秋がやって来ませんね（笑）。
過ごしやすい秋を楽しみにしつつ、暑い日々を乗り切りましょ。週末、頑張った心と身体を、しっかり休めて、ケアしてあげて下さいね。
疲れを感じてない、元気いっぱいの方は、さらにパワーが満ちるように、好きなことを楽しまれて下さいね。
明るいエネルギーに満ちる、楽しい週末を。

今日のストラの言葉

「全ての行動は、時間と様々なエネルギー（サットヴァ・ラジャス・タマスの3性質）の影響を受けている

過去、現在、未来は、全て繋がっており、時の流れの中で、エネルギーに反応し、

私達は、様々な行動を起こす
サットヴァのエネルギーに包まれ、
サットヴァの想いで行動することで、
素晴らしい今、未来を創ってゆける」

水曜のブログと、似てる言葉を選んでますね。
過去、今、未来は繋がって、しっかり今に
専念することが、より良い未来を創ってゆく[💡]
過去も「今」の連続で、未来も「今」の連続
です。今を大切に、しっかり向き合っ
てゆくことが、サットヴァな未来へと繋がって
ゆくのだと思います[💡]今、明るく笑ってたら、
未来も、笑っている可能性が高いですよ[💡]
逆に、怒りや恐れに囚われていたら、未来も
ネガティブな想いに囚われているかもです[💡]
心の舵取りは、自分自身です。心を切り替え、
コントロールしつつ、出来るだけ、明るい心、
想いで過ごしましょ[💡]今、イライラしていると
気付いたら、頑張って切り替えて、ニコッと
笑って、笑顔の未来を引き寄せましょ[💡]↑

最後は・・・





可愛い猫ちゃんの箱でしょ💕
素敵なお土産を、頂きました。



中には、大好きなマカロン❤️
綺麗なマカロンに嬉しくなり、
箱の内側を見たら、そこにも
マカロンに乗った猫ちゃんが
居て、和みました。Aさん～
いつも、有難うございます💕

posted by Aki at 07:47 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)