

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 いらっしやいます。
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](#)

<<2024年11月 | [Main](#) | 2025年01月>>

2024年12月27日

今年一年、本当に有難うございました～良いお年を♪

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12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👧早くも、今年最後のブログになりました。ほんとに今年もあっという間でした。金曜クラスが終わったら、私は明日から、冬休みです👧今年の仕事納め、しっかり頑張って、明日から、ゆっくりしようと思います。皆さん、今年、どんな1年でしたか?私は新たなことも多く、気づきも多い、充実した年を過ごせました。皆さんとの時間も、楽しい、満ちた時間でした。一緒にヨガ出来る今に、感謝です♥今年1年、有難うございました。ブログも、お付き合い有難うございました👧

ヨガクラス、お問合せ、ブログ等～全てのお仕事、今日から、お正月明けまで、お休みさせていただきます。

☆12月28日から、1月5日まで、お休みです👧

☆1月6日(月)から、クラススタートです👧

☆クラスお問合せや、体験お申し込みは、1月6日から、受付再開させていただきます👧

[スタジオ空&山本公民館&
野中生涯学習センター](#)
(02/28)助け合いつつ～スー
トラと共に～

QRコード



記事検索

検索語句

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)



※1月クラス空き状況は、1月にお知らせします。
現時点のクラス空き状況は、12月の空き状況をご覧下さい。1月クラスも、ほぼ同じです👉

あっという間の1年で、皆さん、それぞれいろんな想いが有るでしょうね。実り多い1年だった方も居れば、思うように行かず、大変だったと感じる方も、居るかもですね。どんな1年でも、なんとか頑張れた自分を褒めてあげつつ、来年に繋げてゆきましょ👉来年も、一緒に明るい、楽しい1年にしてゆきたいですね👉一緒に進んでゆきましょ。

今年1年、本当にお世話になりました👉来年も、どうぞよろしくお祈いします。



昨日の太陽礼拝88回の様子です。
今年も、全員88回達成でした👆
一粒万倍日に、エネルギー満ちた
感じでした。パワーアップですね。
笑顔いっぱい、お疲れ様でした🌸



2025年を笑顔で迎えましょ🌸
良いお年をお迎え下さいね。

posted by Aki at 07:44 | [レッスン案内](#)

2024年12月25日

静かに集中しつつ～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆12月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。皆さん、メリークリスマス🎄
平日だし、あまりクリスマスって感じも無い
ですが、クリスマスの雰囲気は大好きです🌸
クリスマスの雰囲気を楽しみつつ、いつもの
お仕事に専念ですね🌸👉今日も、自分らしく、
今のやるべきことと、向き合ってゆきましょ。
今年が残り1週間ほどになりました。焦らず、
地に足つけて、一つずつ丁寧に～今のお仕事、
いろんなことを終わらせてゆきましょ👉あと
ちょっとで終わる今年、しっかり充実させて
ゆきたいですね🌸

今日のストラの言葉

「物事を静かに観る
物事に集中する
心は強くなり、不動のものとなる
本質を見抜く力、
真の自分を見出す力を与えてくれる」

賑やかなクリスマス、忙しいお仕事、日々の
慌ただしさへなどなど、予定が白紙押しだん

流れたしるしは、予定が白紙になった
気持ちが、そわそわと落ち着かない時だって
有るかもです。うっかりミスが出ないように、
セカセカ、イライラモードになっちゃったら、
一度深呼吸して、肩の力を抜きましょう。内を
観る時間、静かに集中する時間を意識しつつ、
自分の軸、土台を、がっちり固めましょ。🌟
残り僅かの今年、どーんと構えて、揺るがず、
自分の舵取りしつつ、今のやるべきことと
向き合ってゆきましょ。🌟しっかり頑張りつつ、
今年最後まで、いっぱい楽しみ、充実させて
ゆきましょ。🌟

最後は・・・



真っ赤のツリーにポインセチア🌺
クリスマスっぽい写真を〜って、
先月のハウステンボスの写真を。



今年も、サイラーのシュトーレンを
楽しみました。ほんとに美味しい、
絶品のシュトーレンでした🌸いつも
プレゼントしてくれる友に感謝です❤️

posted by Aki at 07:35 | [ヨガ日記](#)

2024年12月23日

繋がってゆく先を楽しみに〜ストラと共に〜

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

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、かよちゃんと
初めてのコナズコーヒーで、ランチしたり、
友達のお家で、早めのクリスマス会したりと、
盛り沢山の、楽しい週末を過ごしました🌸🌸
しっかり充電し、今週も元気にスタートです。
今年も残り1週間になり、ほんと早いですね。
普段以上に、あっという間かもですが、心と
身体の声聞きつつ、自分らしく、無理なく
今のやるべきことと、向き合ってゆきましょ🌸
緊張状態が続いて、疲れを感じたら、ヨガで
しっかり緩めましょ🌸今週も、一緒に楽しみ
ましょ。皆さん、お待ちしておりますね🌸

今日のストロの言葉

「現実と同じくらい、
過去と未来はリアルである
一瞬、一瞬の現象は、
関連性が無いように見えて、
全て繋がっている
時の流れは、永遠
過去の経験、智慧が、今を支え、
今の成長が、より良い未来を創ってゆく」

好きなストロで、「今を大切に」と教えて
くれてます🌟過去にやったことを悔やんだり、
反省したり、また頑張った自分を褒めたりと、
そんな全てが今に繋がって、今を創ってます。
笑顔の「今」は、頑張ってくれた過去の自分、
頑張っている今の自分が、創り出し、未来の
自分へと繋げてゆくのだったら、嬉しいこと、
頑張り甲斐が有ることですよ🌟楽しい週末、
満ちた時間を過ごしつつ、かけがえのない今、
有難い今だなんて、しみじみ嬉しかったです。

大変な状況や、きつい経験も、無駄では無く、
成長に繋がり、笑顔の未来を創ってくれます。
頑張り過ぎず、気を張り過ぎず、今を楽しみ
つつ、充実させつつ、前に進んでゆきましょ🌟
笑顔の今を、笑顔の未来へ繋げてゆきましょ🌟

最後は・・・



何年も前から、行ってみたいものの、
行く機会が無かった「コナズ珈琲」
皆さん、お馴染みなので、わざわざ
アップすることも無かったのですが、
自分が初めてだったので、つい（笑）
11月末に、リニューアルオープン🌟
前の雰囲気と比較出来ないのですが、
緑が多い店内、居心地良かったです🌟



初めてなので、どれを食べるか迷いました（笑）かよちゃんが「やっぱり初めてなら👆」って。人気No.1を薦めてくれたので、これを注文したら～



メニューのように、クリームが綺麗に立って、登場しましたが、店員さんがテーブルに置いて下さったと同時にゆるゆる倒れてしまいました（笑）💧ボリューム満点、美味しかったです❤️

posted by Aki at 07:12 | [ヨガ日記](#)

2024年12月20日

楽しみつつ、高めつつ～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12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👆週末は、忘年会やクリスマス会など、楽しい時間を過ごされる方や、お休み返上で、お仕事を頑張られる方など、それぞれでしょうね🌸お仕事専念の皆さん、頑張って下さいね💧楽しい時間を過ごされる皆さん、しっかり心と身体を緩め、労ってあげて下さいね👉私は、今週末、かよちゃんとランチする予定です。3号線にあるコナズ珈琲ですが、1度も行ったことがなくて、楽しみです。それぞれの週末、それぞれの時間を楽しみ、

充実させて下さいね💜明るいエネルギーが
拡がる、笑顔の週末を💜💜

今日のギータの言葉

「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
正しい行い、善い行いで、
真の自分を輝かせてゆこう」

楽しい時間を過ごしてても、やるべきこと、
お仕事専念の時間を過ごしてても、自分の
良心が曇ることなく、真っ直ぐ過ごせたら
何よりです💜いるんなことと向き合う中で、
気づきが有ったり、成長してゆける何かが
有ったりと、思いも掛けない何かが、種で
成長に繋がったり💜いつもの日々を楽しみ
つつ、成長してゆけたら嬉しいですね💜👆
日々感謝しつつ、周りに居てくれる人に
感謝しつつ、自分自身を高めてゆきましょ。
大切な人たちにとっても、自分にとっても、
自分自身が最強の友になれるよう、頑張り
ましょ💜

最後は・・・



ドイツ白ビール「パウラナー」
ドイツで初めて飲んで、好きに
なった白（小麦）ビールです🍷
日本では高く、手が出ないの
ですが、友達が韓国から買って
来てくれました。韓国は酒税が
安いらしいです💜このビールを
貰ったので、甥っ子に声かけて、
自宅で、ドイツディナーを🍷



甥っ子は、カルディで白ソーセージを買ってきてくれました。カルディに売ってるなんて、これからの楽しみが増えました（笑）



両親&甥っ子と、楽しい、美味しい夕ご飯でした。お家でも、お外でも、美味しい時間を、お過ごし下さいね🍷

posted by Aki at 07:29 | [ヨガ日記](#)

2024年12月18日

ぐっすり眠って、翌日元気に～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

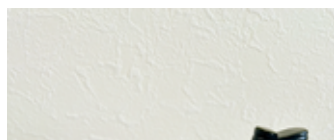
水曜日、週半ば。寒い朝ですね。お出かけされる際は、冷えないよう、暖かくされて下さいね。ふとカレンダーを見ると、どのクラスも、残り2回ほどになってきました。なんとなく気忙しく、「あれをやらなきゃ」「これもしてない」って、慌てそうですが、一つずつ、丁寧に向き合っただけよし。心と身体の声聞きつつ、観つつ、自分のやるべきことを、終わらせてゆきましょ。私も、合間に雑務を片付けつつ、メインのヨガクラス頑張ります。皆さん、忙しい中、お見え下さって、ほんと感謝です。今日も楽しみましょ。お待ちしておりますね。

今日のストロの言葉

「心に影響を及ぼすもの「睡眠」
睡眠は、無意識ではない
サットヴァ的（光、活力を与える睡眠）
ラジャス的（途切れる睡眠）
タマス的（重く、怠い睡眠）
3つの質の睡眠がある
睡眠でさえ、心、身体に様々な影響を与えている
より良い質の睡眠を取ってゆこう」

去年の秋に体調を崩したので、今年の秋は、「去年のようにならない」って、固く心に決めてました。少し大袈裟ですが、去年は10年ぶりくらいに熱出してしまいました。ショックだったので、ビビリになって（笑）無理しないを心がけてました。夏の疲れが出ないように、しっかり睡眠取って、今年の秋は、無事に元気に過ごせました。ホッとしつつ、でも気を抜かず、体調管理しようって思ってます。しっかり睡眠は、本当に大切だと思います。質の良い睡眠を心がけ、寝てる間に、心と身体の疲れを取ってあげましょ。最後まで、元気に過ごせるようにしっかり睡眠、しっかり栄養を心がけて。笑顔で、日々を過ごしましょ。

最後は・・・





今年仲間入りした、ヨガサンタさん🎅
普段、このポーズしてますが、サンタ
さんも、なかなか足が上がってます👏



ハウステンボスで見たサンタさんも、
なかなか綺麗な開脚です👏今の時期、
クリスマス気分になれるものが多く、
見てるだけで楽しいですね。



ハウステンボスのミッフィー





生徒さんがくれたウサちゃん
ヨガポーズしてて可愛いです。
ミッフィーじゃないようです。
女の子もののキャラクターに
疎いので、うさぎを見たら、
ほぼミッフィーと思ってます ʘ_ʘ

posted by Aki at 07:11 | [ヨガ日記](#)

2024年12月16日

ポジティブパワーで～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

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 ʘ_ʘ週末、
ゆっくりされました ʘ_ʘ私は、大学時代の友
との久々の再会で、門司へ行って来ました。
天神で集合し、お昼間乾杯だと思ってたら、
同級生が経営してる門司のお店へ。小旅行
気分～みんなで楽しい時間を過ごしました ʘ_ʘ
今年、高校時代の大同窓会も有ったりと、
昔の縁が復活してて、嬉しいです ʘ_ʘ自分の
運気や巡り合わせが、相手の運気と調和し、
いろんなことが実現したり、経験出来たり
するのでしょうか ʘ_ʘ今の巡り合わせに感謝
しつつ、今を充実させてゆきましょ。心と
身体の声聞きつつ、今週も、自分らしく、
やるべきことと向き合ってゆきましょ ʘ_ʘ

今日のストラの言葉

「ネガティブな、否定的な想いに囚われたなら、
ポジティブな、明るい想いを呼び起そう
もしくは、ポジティブな気持ちにしてれる、
そんな人、場所、もののところへ行こう
心を切り替えることで、
明るいエネルギーに触れることで、
ネガティブな想いの連鎖を絶つことが出来る」

明るいエネルギーが広がる、ポジティブな
ストラで、元気を貰えます。学生時代の
友と話してる時って、過去に戻った感覚で、
気持ちも若くなってる気がします (笑) ʘ_ʘ
笑ってる時間が長くなるのも、元気の妻で

「笑う」って、大切だなんて、感じます💡
日常でも、非日常でも、誰かと一緒に笑い、
楽しい時間を過ごすことは、元気になって、
前向きに進んでゆく力になると思います💡
友、明るい時間に、エネルギーを貰ったら、
しっかりエネルギーを拡げてゆけるように、
自分の心を観て、舵取りしてゆきましょう💡
今週も、ポジティブなエネルギーが拡がる、
明るい1週間になりますように💡

最後は・・・



週末訪れた、門司の「六曜館」
大学時代の友がやっているお店で、
行ってみたかったのが、みんなで
行けて、嬉しかったです💡



焼きカレーや、焼きカレーポットが
人気ようで、みんな、頼まれてて、
焼きカレーポットにしました💡チーズ
とろとろに、好みのカレーで、パンと
一緒に食べれて、美味しかったです❤️
満員の店内、次々、お客さんが入られ、
人気店でした。





焼きカレーポットと白ワイン楽しみ、
次は、チーズケーキと白ワイン（笑）
3時間くらい、楽しんでる間に～



2回も、演奏を聴くことが出来ました。
クリスマスソングも流れて、とっても
素敵で良かったです。門司駅から徒歩
数分でした。焼きカレーが好きな方や、
門司港レトロで、お店に迷った時には
おすすめですよ～💕

posted by Aki at 07:28 | [ヨガ日記](#)

2024年12月13日

みんなで一緒に最強の友に～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12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👉もう
12月半ばになってて、日々の速さを実感
してます。今週末、大学時代の友達と再会
するのですが、卒業ぶりに会う友も居ます。
大学時代は、同じ部活で、青春して（笑）、
それから長い年月経ちました💕どんな再会、
どんな話題で盛り上がるのか～楽しみです。
今年は、久々の再会が多い1年みたいです。
忙しい中でも、楽しむ時間を作って、心と
身体を元気にしてあげて下さいね💕疲れを
感じた方は、外向きのエネルギーを抑えて、
内を観る時間を作り、充電されて下さいね。
笑顔いっぱい、明るい週末を💕

今日のギターの言葉

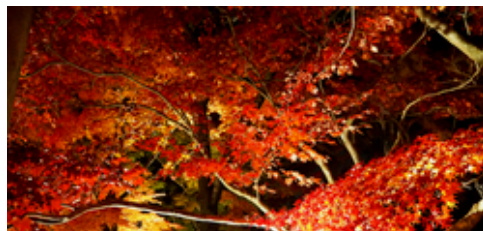
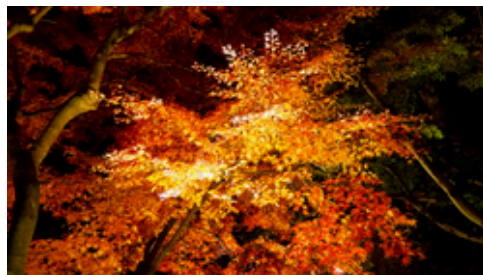
「自分自身を高めてゆこう

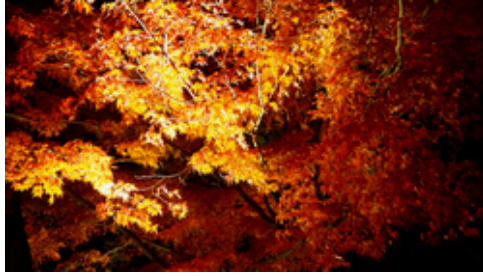
白白白白を随落させればはたはたい、

口ガ口ガを望みこじこじははつはい
自分自身こそが最強の友であり、
最大の敵である」

水曜ブログのように、過去の想いに囚われ、
自分自身を責めると、自分が「敵」になり、
前向きに進んでゆくことが難しくなります。👉
明るく、前向きになれる時は、自分自身を
「味方、友」と感じれて、心強いものです。👉
いつも一番近くにいる自分を、最強の友と
思えるよう、日々、内を覗つつ、心の声を
聞きつつ、舵取りしなきゃですね。👉忙しい
師走ですが、イライラ、セカセカモードに
ならないよう、肩の力を抜いて、やるべき
ことと向き合ってゆきましょう。👉周りの人や
自然から、明るいエネルギーを貰いつつ～
自分もお返ししつつ～みんなで最強の友に
なって、前に進んでゆきましょう。👉

最後は・・・





水曜の竈門神社のライトアップです。
夜のライトアップは、日中と違う顔、
色合いで、幻想的ですよね💎いつも
写真を送ってくれる友に感謝です💎

posted by Aki at 07:25 | [ヨガ日記](#)

2024年12月11日

悔やんでも、前を向いて～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

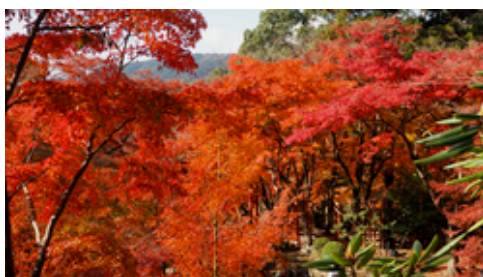
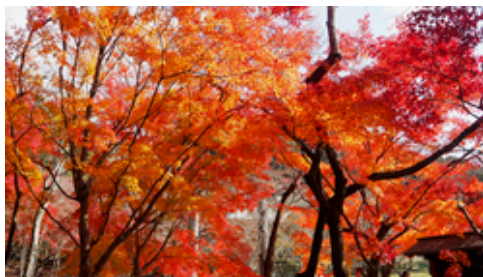
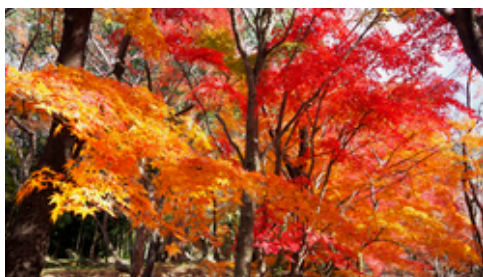
水曜日、週半ば。今朝も寒いですね。朝の
ぬくぬくお布団から出るのが大変です（笑）
お布団から出たら、速攻着替え、活動開始💎
仕事に出かける時間まで、あれこれ忙しく
やってます。そんな朝に、ブログの内容を
閃かなかつたら、焦ります（笑）💎今朝も
皆さんとの会話や、日々のクラスのことを
思い出しつつ、打ってます💎クラス前後に
「こないだのブログのお店に行きましたよ」
「今回のブログ、自分のことみたいだった」
って言ってもらえたりして、嬉しいです💎
見えないところで、見えない方と繋がって、
何かを共有出来るって、すごいですよね💎
何かを感じたり、気付いたり、そうやって
一緒に前に進んでゆきましょう💎

今日のギターの言葉

「赦されない罪などない
善人にも過去があり
罪人にも未来がある
大切なのは、人生を変えようと、
正しく決意すること
神様に心を向け、
ひたすらに神様に身を捧げれば、
すべての罪は、浄化され、
正しい道を歩んでゆける」

日々の中で、意図せずに、誰かを傷付けたり、傷付けられたり、そんなことも有るかもです。一瞬の出来事でも、数年ずっと引きずったり、恨みに思ったり～自分も相手も、大変です。ちゃんと謝って、お互いスッキリするのなら良いのですが、ギクシャクしたままだったら、ほんと辛いことです。「悪かったな、ごめんなさい」って思っても、謝れなかったことが有り、その夢を、ずっと見る～そんなことを友達が言って、「よほど悔やんでるんだね。解決したかったね」って、話を聞きました。誰だって、後悔する出来事が有ると思います。私も、思い出すと、ちょっと気持ちが下がる、きつくなる、そんな経験が有ります。ずっと昔のことで、今さら解決出来ないことなので、今後、同じようなことにならない、しない～って、意識してます。日々、いろんなことが起きて、いろんな経験と向き合います。今の自分が悔やむことのないよう、まっすぐ前を向いて、進んでゆきましょう。

最後は・・・



紅葉真っ盛り。ほんと綺麗です♥
友達が送ってくれた、竈門神社の
紅葉です。今年は、紅葉の時期が
遅かったですね。12月になっても
紅葉見れると思ってませんでした。
そろそろ紅葉も終わりでしょうね。
次回のブログで、ライトアップの
紅葉をアップしますね〜🍁

posted by Aki at 07:19 | [ヨガ日記](#)

2024年12月09日

光に満ちた日々を〜ストラと共に〜

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

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、両親と楽しい
時間を過ごし、幸せな週末でした。3人で
お出かけして、乾杯しつつ、美味しいもの
頂いて🍷こうやって一緒に過ごせることに
感謝でした🍁しっかり充電し、今週も元気
いっぱいスタートです。今週も、自分の
心と身体の声聞きつつ、観てあげつつ〜
今のやるべきことと、しっかり向き合って
ゆきましょ🍁バテないよう、しっかり健康
管理しつつ、忙しい師走を乗り切りましょ🍁

今日のストラの言葉

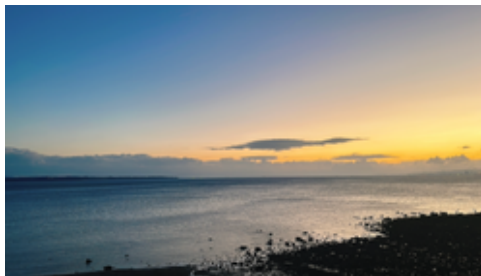
「心の奥深くには、悲しみなどなく、
いつも光に満ち溢れている
心を波立たてることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

青い海を眺めている時や、緑の中で過ごして
いる時、また、お家でゆっくりしてる時など、
(お家ゴロゴロは、私ですが〜笑) 私達には
自然と穏やかになれる場所や時間が、有ると
思います🍁何をしたら、光を感じ、安定する
かは、人それぞれだですよ🍁忙しい日々が
続くと、心は穏やかさ、静けさを感じにくく
なってしまう、舵取りしづらくなるかもです🍁
師走で、心のスピードが速くならないように、
日々の中で、自分なりの拠り所、安定させる
方法を、知っておくと安心です🍁頑張りつつ、
自分自身を安定させつつ、今を笑顔で過ごし、
今やるべきことを、終わらせてゆきましょ🍁
今週も、いっぱい明るい光を感じて下さいね。

最後は・・・



週末、両親とお出かけした時の海です。
青い海、青い空、癒されました💕



色が変わりゆく、朝、夕の海も
とっても綺麗ですね💕

posted by Aki at 07:08 | [ヨガ日記](#)

2024年12月06日

サットヴァエネルギー満ち満ちで～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12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👉今日の
午前、山本公民館でヨガです。毎週ですが、
クラス前は、宴会のように賑やかです（笑）
出席率も良く、ほんと皆さん、お元気です💕

皆さん、笑顔いっぱい、おしゃべりされて、
「きっと、これも元気の素👉」って思います。

みんな仲良く、笑顔の時間が続くと良いな～
そう思いつつ、いつもクラスを始めてます💡
日々のいろんな場所で、エネルギー充電して、
元気いっぱいにご過ごしませよ💡週末、楽しい
時間を過ごして、心と身体を満たしてあげて
下さいね。皆さん、楽しい週末を❤️

今日のギータの言葉

「サットヴァ（穏やかで純粋な人）は、
サットヴァ（新鮮で生命力に満ちた食べ物）を好む
サットヴァの食べ物は、生命力、力、健康、
幸せ、喜び、安定を与えてくれる
日々をより良く過ごせるよう、
日々、サットヴァの食べ物を摂ってゆこう」

皆さんのおしゃべりタイムは、食べ物系の
話題か、健康系の話題が多いです。女性は
美味しいお店に詳しいし、好きですよ💡
わいわい楽しんで、美味しいものを頂く～
サットヴァ満ち満ちです💡「誰かが作って
くれるだけでも嬉しい」主婦の皆さんの声、
ほんとそうだろうなって思います。私自身、
料理が苦手なので、日々、母に感謝しつつ、
「自分の料理だったら、食べなくていい」
って思ってます（笑）サットヴァの食材を
明るくサットヴァのエネルギーの人たちと
頂けたら、最強ですね💡頂く食べ物からも、
楽しい時間からも、サットヴァのパワーを
頂いて、みんなと一緒に、元気いっぱいに
過ごしてゆきませよ💡

最後は・・・





母が作ったブルーベリージャムと
庭で収穫したブルーベリーを加え、
今年作ってみた、スコーンです ♡
料理は苦手なのに、お菓子作りは
大好きなので、不思議です (笑)
作ったスコーンの中では、難しい
スコーンでしたが、美味しいって
言ってもらえて、嬉しかったです ♡

posted by Aki at 07:20 | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)