

# 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](#)

<<2022年09月 | [Main](#) | 2022年11月>>

2022年10月31日

どんな状況であっても大丈夫～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、友達と出かけて、  
お昼から飲んで（笑）、楽しい週末を過ごし  
ました。しっかりリフレッシュして、今週も  
元気にスタートです。今日は、10月最終日。月  
末最終日と、週明け月曜が、同じになって、  
忙しい方が多いかもです。皆さん、頑張って  
乗り切ってくださいね。どんなに気忙しくても、  
心と身体の声聞くことを忘れず、しっかり  
自分のケアをしてゆきましょう。

今日のギターの言葉

「自分のダルマ（義務、向き合うべきこと）を  
果たせる機会に恵まれるのは、幸せなこと  
どんなに辛くても、逃げることなく、  
正しい心で、ダルマを行えば、  
必ず、大きな力に守られ、導かれる」

[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)



どんなに大変なことでも、逃げ出したくなるようなことでも、今の自分に、必要なことで、向き合う価値の有るものだと思えたら、より成長した自分へと繋がってゆけると思います🌟  
渦中に居る時には、そうそう、感謝の想いが湧かないかもですが、きっと、必ず、私達は守られて、導かれていると思います💖  
どんなカルマで有っても、自分のベストを尽くして向き合って、強さを培ってゆきましょう👉  
月末多忙で、心がざわざわしたり、せかせかして、コントロールが大変かもですが、「導かれて、守られてる」と信じ、前に進んでゆきましょう💖

最後は・・・



呆れられそうですが(笑)、週末土曜に2回目、ハウステンボスのワイン祭りへ👉  
リベンジ出来ました(笑)今回は、銘柄ワインもお願い出来て、お料理も買えて、大満足でした❤️





ハウステンボスは、ハロウィン一色から  
クリスマスイベントに変わるそうなので、  
それも観にたいなって、思ってます 🍂🌸

posted by Aki at 08:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年10月28日

あとは神様にお任せで〜ギターと共に〜

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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  
10月最終週末で、びっくりします 🍂 今に  
集中して、自分らしく、悔いなく、自分の  
やるべきこと、やりたいことと向き合って  
ゆきましょ 🍂 しっかり頑張った後は、心と  
身体を労わり、ケアしてあげて下さいね 🍂  
心がホッと緩んで、和むような〜心地良い  
週末を、お過ごし下さいね 🍂❤️

今日のギターの言葉

「行為の結果、果実に執着せず、  
やるべきことを果たすのが、カルマ・ヨーガである  
自分の行為が、ニキノ行へて去、行かかノア去

白か竹の竹が、つよへ竹つても、竹がなへても、  
失うものは何もなく、努力が無駄になることもない  
カルマ・ヨーガを行うことで、  
すべての苦しみ、恐怖から解放される  
大切なのは、行為そのもの、  
やっていることにのみ専念しよう」

私は、このギータが好きで、励まされます👉  
今月半ばにも、「結果の放棄」についての  
ギータを引用したような👉不思議なことに、  
同じような内容を、続けて選んでる時には、  
自分にとっても必要な時だったり、ブログを  
読んで下さってる会員さんに、響いてたり。  
何か、意味が有るのかもしれないですね👉  
今、向き合っている「何か」が、とっても  
辛い時や、逃げ出したい時は、結果に執着  
することなく、結果の放棄～手放すことを  
練習してゆく時なのかもですね👉言うのは  
簡単ですが、実践してゆくことは大変です👉  
「努力が無駄になることはない」を信じて、  
今のやるべきことと、じっくり、ぼちぼち、  
自分らしく、向き合ってゆきましょ👉今の  
全力を出したら、あとは、神様にお任せで、  
やることにのみ、集中してゆきましょ👉

最後は・・・



今週は、ハウステンボスの写真を紹介  
してませんが、今日はハロウィンナイト👉  
ハウステンボスの一部は、かぼちゃが  
いっぱい、かなり楽しかったです👉





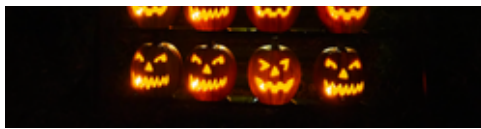


お店入口は、可愛いかぼちゃたち♥



お店のライトも、全てオレンジでした。  
(大勢の人達で、ごった返してました)





こんなに沢山の、ランタンを見たのは、初めてでした。幻想的で、素敵な時間～  
とっても良い思い出になりました ♪

posted by Aki at 07:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年10月26日

今に、目の前に集中しつつ～ストラと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。午前は、みのうヨガです。  
みのうヨガ～11月下旬、工事で2週お休み🙏  
12月は、通常通り、クラス出来るそうです ♪  
心配してましたが、12月は、全てクラスが出来ると、本当に嬉しいです。今期は男性の方が、初めて入会され、若い方達もけっこう増えて、新鮮です ♪どのクラスも、同じ場所での、同じクラスですが、いつも初心を忘れずに、しっかり向き合ってゆきたいと思います 🙏🔥今日も、笑顔で、明るくいろんなことと、向き合ってゆきましょ ♪

今日のストラの言葉

「『ダーラナ』集中

心を一点に集中させること  
それがダーラナ、心の訓練である  
心は、常に様々なものに向かい、  
一ヶ所に留めておくことが難しい  
心を一つのもの、一点に集中させ、  
心の動きを、コントロールしてゆこう  
瞑想の第一歩  
何度も練習することで、  
少しずつ、集中出来るようになってゆく」

今に集中、目の前に集中して、自分の全力を出せたら、何よりです。クラスをやってる時、全体を遠くから観てる自分、一点集中してる自分～その両方が登場してる時は、なかなか集中してる気がします ♪言葉にすると、変な感じですが、外向きの心が、内向きになって、一つのことと全力を注げたら、感覚が冴えて、いつもより、力を発揮出来るのだと思います 🙏🔥自分で狙って、そんな状態を創れたら良いのですが、難しいですね。集中が深くなると

入ってゆける世界、感覚～それは、積み重ね、  
少しずつ、習得してゆけるものだと思います🌟  
日々のやるべきことに、専念しつつ、全力で  
取り組み、集中を深めてゆきましょう🌟自分の  
心をコントロール出来る強さを、培ってゆき  
ましょ👉

最後は・・・



今週は、ハウステンボスの写真です🌟  
今回、花火と同じくらい、楽しみに  
してたのが、「ワイン祭り」でした。  
100種類のワインを飲み比べ（笑）  
どれも美味しそう、どれも飲みたい、  
そして、美味しいお料理も食べたい❤️  
って、すごい張り切ってたのですが～





奥のテントが、ワインを注いでもらう場所なのですが、まずは、受付までが大行列（写真の手前から、ずっと列が続いてました🙄）受付終了して、また銘柄ワイン1杯に、大行列でビックリ👀\* お料理も、びっくりの混み具合（泣）



銘柄ワインは諦め、セルフで注げる樽生ワインを、ひたすら飲みました🙄  
そして、お料理も買えなかったのも、お土産屋さんのチーズを買うことに。これは、これで、楽しい思い出です👆  
でも、銘柄ワイン、気になります（笑）

posted by Aki at 08:02 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年10月24日

より良く、健やかに過ごせるように～ストラと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆10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、お昼間乾杯～いっぱい語り、笑い、楽しい時間を過ごしました。一緒に過ごしてくれる友、家族にほんと感謝です♥しっかり充電し、今週も元気にスタートです。今週も、心と身体の声聞きつつ、無理なく、やるべきことと向き合ってゆきましょう🙄寒暖差の有る日々、風邪引かれないよう、お過ごし下さいね👀



## 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」

同じ季節、気候の中で過ごしてても、私たち一人一人、体力などの強さ弱さは違ってます ✨  
「このくらい大丈夫でしょ」って、思っても、周りの人には、大変なこと、堪えることかもしれない ✨更年期にしても、症状が酷くて、辛い方も居れば、ほぼ何も無かった方も居て、心と身体にかかる負荷は、人それぞれ違ってますよね ✨周りの大切な人の状況、気持ちをしっかり分かってあげるためにも、まずは、自分自身の心と身体の状態を、ちゃんと観て、知ってゆきましょう ✨心と身体は、繋がって互いに、影響を与えます。家族、周りの人たちの状態も、私達の心に影響を与えます。大切な人たちと、より良い関係を築けるよう、お互い、自分自身の舵取りをしてゆきましょう ✨ ヨガを楽しみつつ、しっかり心と身体を安定させて、健やかさを培ってゆきましょう ✨

最後は・・・



ハウステンボス花火後の、園内です。  
イルミネーションが綺麗で、早くも  
クリスマスが来たみたいでした ♡



綺麗だな～って見てたら、建物にて  
3Dマッピングが始まり、いろんな  
色や模様が出て、すごかったです👆



ハロウィンの映像も映り、とっても  
可愛くて、お祭り気分になりました🎵  
もうすぐハロウィンですね～。毎年、  
何もしませんが、先取りで楽しめて  
良かったです🍡

posted by Aki at 08:38 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年10月21日

どのような感情にも心揺るがず～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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👆先週の  
金曜は、ヨガクラスお休みだったので、今日、  
皆さんとお会いして、ヨガ出来るのが楽しみ  
です🍡市の施設を使用しているので、たまに  
借りれないと、もどかしく感じたりしますが、  
緊急事態宣言の時は、全く使えなかったな🍡  
って、あの頃を思い出しました。思うように  
行かない時も有れば、何しても、うまく行く  
時も有りますよね🍡運気の流れ、日々の流れ、  
いろんな流れに逆らうことなく、あるがまま、  
今の流れに乗り、いろんなことと向き合って  
ゆきましょ👆週末、頑張った心と身体を緩め、  
労ってあげて下さいね。楽しい週末を🍡❤

今日のギターの言葉

「不安、恐れを与えることもなければ、  
自分が感じることもない  
喜び、怒り、不安、どのような感情にも、

心揺るがず、心穏やかでいれる  
そんな人は、人々にも神々にも愛される」

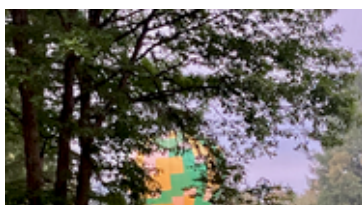
明るいエネルギーを感じれる、このギータが好きです。青い空に、明るい太陽がキラキラしてるような、そんな朗らかさを、目指してゆきましょう🌟って言われてるようで、元気を貰えます🌟願わないことも起きる日々ですが、どんな状況に在っても、動じず、揺るがず～穏やかさを忘れず、笑顔で過ごしたいですね🌟週末、穏やかな自分を感じられるよう、心と身体の声を聞いて、ケアしてあげて下さいね🌟

最後は・・・



北海道・富良野での、バルーンです。  
見えないのですが、甥っ子が乗ってます🌟

両親は、孫が乗ってるバルーンを、写真撮ったり、動画撮ったりしてたようです。





緑の中のバルーンも綺麗だし、きっと  
バルーンからの眺めも綺麗でしょうね。  
次回は、一緒に行きたいです👉

posted by Aki at 07:42 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年10月19日

大切な今を充実させるためにも～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。10月も半ば過ぎてて、  
時間の速さに、びっくりします🌟日々が  
充実してるのか、歳を取ったのか!?(笑)  
いずれにしても、大切な日々は、着々と  
過ぎてゆきます。流れに乗り遅れること  
なく、地に足つけて、しっかり今を充実  
させてゆきましょう🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟  
声聞きつつ、無理なくいきましょ🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟

今日のギターの言葉

「家族、社会、自分に対し、  
人それぞれ、その人だけの  
役割、義務、やるべきことがある  
逃げることなく、

自分のやるべきことをやってゆこう  
どんな時でも、  
やらないより、やってみる方が良い  
やってみること、向き合ってみることが大切」

Action is superior to inaction.  
行動は、非行動より、勝る

日々が、こんなに速く過ぎてゆくのだったら、  
やりたいことは迷わず、「今」やりましょ🌟🌟  
迷ってるうちに、あっという間に、ベストな  
タイミングを逃してしまうかもです🌟🌟自分の  
カルマ～やるべきことは、一番必要な時時に  
やってくるのだと思います。やった後悔より、  
やらなかった後悔の方が、心に大きく残る～



そんな風に聞いたことが有ります。飛び込む  
勇気、向き合う勇気を持ちつつ、自分らしく、  
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・・・



北野のコスモス

先週の平日、両親が、観に行きました。  
いろんなピンク色のコスモス～お花が  
ふわふわ踊ってるようで、癒されます♥  
秋のお花、いっぱい楽しみましょ 🌸

2022年10月17日

結果を手放しつつ～ギターと共に～

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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、いろんなことを楽しんだ、盛り沢山の3日間でした👉両親と夕ご飯に行ったり、母とショッピングしたり、また日曜は、お楽しみのお料理教室だったり～いっぱいオフ満喫し、しっかり充電しました👉今週も、元気に、笑顔で、お仕事頑張ろうと思ってます👆今週も、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。皆さん、ヨガお待ちしておりますね👉

今日のギターの言葉

「私たちは、何かを行う時、  
結果に意識が向いてしまいがちである  
結果を動機として、行動しない、

結果に執着しないこと  
大切なのは、行為そのもの  
やっていることにのみ、専念してゆこう」

コロナ禍の2年ちょっと。私の中での一番の修行は「どんな状況で有っても、同じように受け入れる」だったと思います👉私たちには、どんな今でも、同じように受け入れることが大切だし、向き合う中で、結果に執着せずに、やることに集中することも、大切です👉大変ですよね👉頑張れば頑張るほど、成果は気になるものだし、結果に執着しがちです👉私自身、今年前半と、今年後半では、変化が有り、課題、テーマも、変化しているような気がします👉変化し続ける今と向き合いつつ、結果への執着を手放し、今に、より深く集中してゆけると良いですね👉思い通りの今でも、思わぬ今でも、同じように、しっかり集中し、しっかり向き合って、自分自身を成長させてゆきましょ👆

最後は・・・





今月は、お魚料理、お肉料理、パスタ～  
盛り沢山で、本当に美味しかったです♥  
パスタは、塩レモンと青等辛子のパスタ。  
爽やかで、かなり好きな味でした💕



デザートは、先生のモンブラン付きで、  
秋のお楽しみです。去年、初めて頂き、  
「もう1年経ったんだ」って、日々の  
速さを実感しました。旬のものを頂き、  
元気に楽しく、秋を過ごしましょ💕

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

心を盗まれず、奪わず～ストラと共に～

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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👉今日は、平日なのですが、金曜クラスを行なっている山本公民館、青少年ホームのいずれも、市の行事のため、借りれませんでした\*\*またまた私は3連休。ほんと、仕事させて欲しいです👉仕事モードのまま、なんとなく金曜日（笑）この週末は、お得意の、お家ゆるゆる三昧になりそうです👉皆さんは、お仕事の日ですね。しっかり頑張った後は、心と身体のケアしてあげて下さいね👉楽しい、笑顔の週末を👉❤

今日のストラの言葉

「アスティア・不盗

物だけでなく、相手の時間、幸せ、心など、  
全てのを盗まないこと  
人から盗むことなく、  
自分だけで独占することなく、  
全てを分かち合ってゆこう  
アスティアに徹してゆくことで、  
全ての富が集まってくる」

会員の方で、ブルーベリーを作られてる方が居らっしゃいます。ここ最近、スタジオ空にブルーベリージャムを置いたので、ご存じの方も多と思います👉その方が、夏の時期は、無人販売で、生のブルーベリーを販売されていたのですが、頻繁に、ブルーベリー泥棒が出てたそうです\*\*👉詰むのも大変、パックにするのも大変、手間暇かけたものを、お金を払わずに、盗んでいく～聞いた時、もやもや怒りが沸きました\*\*品物を盗んだだけで無く、会員さんの心の平穏も奪い、私たちの心までざわつかせてます。自分の行いが、どれほど周りに影響を与えるか～善い行い、悪い行い、どちらも、想像以上に拡がってしまいます👉盗まれるのも大変ですが、自分自身の行いが、周りの人の心の穏やかさを、脅かさないうよう、自分自身の言葉、行動にも、注意ですよ👉みんなと一緒に、いろんなことを分かち合い、共有、共感してゆけたら素敵ですね👉👉

最後は・・・







白神こだま酵母のライ麦くるみパン  
いろんな国、地域の小麦粉を使ってみたり、  
違う天然酵母、イーストを使ってみたり～  
そんな実験みたいなパン作りが、大好きで  
私は、変わっているのかもです（笑）💜



訪れてみたい「白神山地」で生まれた酵母。  
それだけでも、とても惹かれます。発酵は、  
ドライイーストよりも、時間かかりますが、  
好き系の生地でした♥️ きっと、また週末も  
パン焼いて、過ごしてると思います💜

2022年10月12日

習慣、想い癖に引っ張られることなく～ストラと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、月曜が祝日だったことも有ってか、もう水曜日🌟って感じです。先月に引き続き、3回目の3連休だったので、お仕事が詰まって、忙しい方も多いかもです👉仕事、やるべきことが有ることに感謝しつつ、今日も、自分らしく笑顔で、いろんなことと向き合ってゆきましょ🌟疲れを感じた時には、今の心と身体の声聞いてあげて、無理せずお過ごし下さいね🌟👉

今日のストラの言葉

「熟練したヨギーでさえ、智慧有る人でさえ、潜在意識下の過去の記憶に惑わされ、想いに囚われ、心が不安定になる過去の習慣や、想い癖に引っ張られないよう、いつも注意深く、自分を観察してゆこうヨガに、自分のやるべきことに専念してゆこう」

過去の記憶に、心が引っ張られ、不安定になることは、誰でも経験したことが有ると思います。久々に、このストラを読んで、「想い癖」の言葉に、ハッとしました。日々のこと、過去のこと～何かを考える時、私たちには自分だけの思考パターンで、想い、感情を創り出してます🌟プラス思考の人なら、常にポジティブな想いをマイナス思考の人なら、常にネガティブな想い～って、マイナス思考だったら、大変ですよ👉まずは、自分の思考パターン、想い癖を知ってゆくことから始めましょ🌟自分の内に意識を向けて、自分自身を観て、知ってゆきましょ🌟今日のやるべきことと向き合いつつ、ぼちぼち、無理なく、もっと自分と近くなってゆきましょ👉

最後は・・・



ハウステンボスの花火～綺麗でした❤️  
三井グリーンランドの花火に続いて、  
さらに、ハウステンボスの花火にも  
行ってきました👉コロナの2年間は、  
外出自粛して、自宅が多かったので、  
こんな風に、花火が観れる日が来て、  
幸せです💜素敵な時間、満ちた時間、  
ほんとに楽しかったです。





ハウステンボスの中は、どこも本当に綺麗でした。たくさん写真撮ったので、また綺麗な街並み、アップしますね💕

posted by Aki at 08:00 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年10月07日

繋がり続ける今を大切に～ストトラと共に～

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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👆来週の月曜は、祝日・スポーツの日～3連休ですね。スタジオ空は、祝日でもクラス行ってますが、今月は、月曜が5回有るので、お休みです🙏3連休は、佐世保の方に遊びに行く予定です。スポーツの秋、行楽の秋、食欲の秋（笑）💕いろんな秋を、いっぱい満喫しましょ。今の心と身体の声聞きつつ、ケアしてあげつつ、3連休、リフレッシュされて下さいね💕❤

今日のストトラの言葉

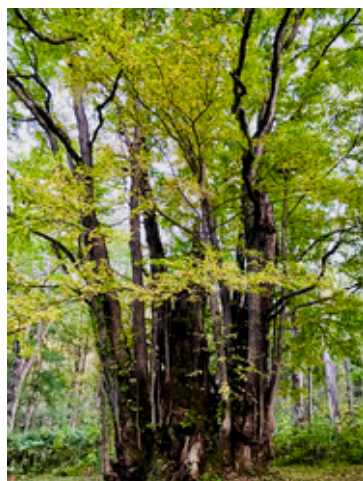
「現実と同じくらい、  
過去と未来はリアルである  
一瞬、一瞬の現象は、



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」

いろんなことと向き合う中で、過去の頑張りが導いてくれて、今に繋がっている～そんな風を感じれることって有りますよね ✨無駄に感じた経験も、振り返ると、「あの経験が有ったから今が在る」～そう思えたら、今が輝き出します ✨時の流れは永遠で、その中で、いろんな経験を重ね、魂を磨き、成長し続けてゆくのが私たち。どんな今でも、悔いなく、やれるだけ向き合い、先の自分に繋げてゆけたら、未来は明るい気がしますよね 🌟私は、「今の連続が未来」そんな捉え方が、とても好きです ✨今、笑っていたら、きっと、これからも、笑顔が続くと思います ✨繋がり続ける今を、大切にしつつ、自分らしく、今と向き合ってゆきましょ ✨

最後は・・・



森の神様～北海道・美瑛にある巨樹  
旅番組で知って、行きたい場所の1つに  
なってます。旅の写真を送ってもらって、  
ますます、訪れてみたくなりました🌸👉  
大きな樹木って、揺るがなさを感じれて  
大好きです。自然を感じつつ、穏やかな  
エネルギーに満たされましょ💎💎

素敵な巨樹のおまけ（笑）



見せてもらった北海道の地図には、  
「森の神様  
クマ出没注意！」  
と、わざわざ注意書きが👉  
ちょっとドキドキします🌸

posted by Aki at 08:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)