



17:00

オーガニックマーケットで買い物。
午後、時間があいているときに、近所のオーガニックマーケットで新鮮な果物や野菜を調達することも。夜のクラスがある日は、その前に軽く数種類のフルーツなどを摂る。この日は、サラさんのクラスでガンドハルバさんがマントラをライブ演奏することになっているのでふたりでスタジオへ向かう。



7:00

紅茶でホッとひといき。
紅茶の国、イギリス生まれのサラさんは、朝を1杯の紅茶でスタートするのが習慣。最近は緑茶に開眼。さまざまなものを試しているが、オーガニックストアでみつけたティーバッグのものがお気に入り。



13:00

自宅で個別のセッションも。
「まるで、優しくマッサージをされているような心地良さ！」というサラさんのヨガクラスに長年通う常連クライアントとヨガセッションを90分行う。http://www.ayurvedayogainstitute.com



18:00

クラスのみならずヨガセッション。
ヨガセンターが乱立する中であっても不動の人気がある「ラフィング・ロータス・ヨガ・センター」http://www.laughinglotus.comのサラさんのクラスはいつも超満員！ガンドハルバさんの奏でるヒーリングな音楽&サラさんの優しい声が、心地よいハーモニーとなって教室を満ちし、参加している人々を癒してくれる。ハッピーでリラックスなヨガ体験がしたい人におすすめ。

ヨガは暮らしのすべてに影響します。



毎日欠かさないフレッシュジュース
家の近所のフレッシュジュースバー、「リクイテリア」のお気に入りスムージー。ブルーベリーやピーズなどが入っている。



夕食は軽めに和食
最近和食に目覚めたふたり、近所の蕎麦屋で軽く夕食をとることも多い。甘さ控えめのデザート類もお気に入り。



癒される絵
サラさんは、ヤントラという、古代インドの絵、太陽、月を含む惑星からのパワーを伝えるポイントも教えている。

7:00

Relaxing with tea.

Sarah, who is from tea country United Kingdom, starts every morning with a cup of tea. Recently she has discovered green tea. She has tried many kinds but her favorite is the tea bag kind she found at the organic store.

13:00

Private sessions at home.

Here, Sarah is conducting a 90 minute yoga session with a client of long standing. She says that Sarah's yoga sessions are "like receiving a gentle massage."

<http://www.ayurvedayogainstitute.com>

17:00

Shopping at the organic market.

If Sarah is free in the afternoon, she sometimes shops at an organic market nearby for fresh fruits and vegetables. When she has classes at night, she has a light meal of several different kinds of fruits beforehand. This day, Mr. Gandharva will perform the mantras live, and they head for the studio together.

18:00

Yoga session class.

Although there are many yoga centers, Sarah's sessions at the popular Laughing Lotus Yoga Center <http://www.laughinglotus.com> are always full to capacity. The healing music played by Mr. Gandharva, and Sarah's gentle voice fill the room with soothing harmony, relaxing the participants. It is recommended for anyone who wants a yoga exercise that makes you happy and relaxed.

Healing Painting

Sarah also teaches Yantra, an ancient Indian painting technique that channels healing powers from the sun, moon and other healing planets.

Light Japanese meal for dinner

Having recently discovered the benefits of Japanese food, they often go to a nearby soba place for dinner. They are also fond of the not-too-sweet desserts.

Fresh juice everyday

Her favorite smoothie from a nearby fresh juice bar called Liquiteria has blueberries and beets.

BUBBLE: "Yoga impacts every aspect of your life."