

秋の陰 Autumn 呼吸と美肌 Yoga

秋の季節は、中医思想の五行でいうと「金の五行」です。体の内臓（五臓）でいうと、皮膚と関係のある「肺」にあたります。中医思想が説く心身の健康維持の秘訣は、自然の気の流れとともに生活をする事です。だから、秋に適したライフスタイルがあるのです。

秋は、收れんの季節であり、金の五行は收れんするエネルギーの流れを助けます。そして、お肌のトーンを保つには、潤いキープを助けてくれる、この收れんの質が必要です。

肺の役割は、呼吸を行うこと。肋骨の柔軟性が無かったり、肩こりをしている人は、呼吸が浅くはないでしょうか。肺と呼吸とお肌は、とても密接な関係があります。美肌を求める女性（近年は男性も！）は多いですが、内側から溢れ出す美肌への追求は、体の中から始まります。また、美しさということだけでなく、お肌は内臓の鏡と言われ、体の健康状態を表します。

体を静止し、心身のリラクゼーションをもたらす陰ヨガは、深い呼吸を促すヨガのひとつです。呼吸は、「気」の観点から、とても大切な体の機能です。呼吸を深める陰ヨガ経絡シークエンスで、呼吸を見つけていきましよう。このワークシヨックでは、金の五行を中心に美肌のためのヒントをシェアします。

【開催日時】 11月5日(日) 13:30～15:30

【講師】 講師：渡辺純子 (Junostyle 代表・陰ヨガ講師)

【会場】 Junostyle Studio <http://www.junostyle.jp/schedule>

東京都中央区八丁堀 4-10-8 第3SSビル 302号

【持ち物】 動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具等 *無料レンタルマットあり

【参加費】 6,480円(税込)

【お申込】 お名前・ご連絡先・希望講座名を明記の上、メールにてお申込ください。

>> info@junostyle.jp