

# Junostyle

## SPECIAL CLASS

女性のための

### 陰ヨガとアロマセラピー 《陰の季節編》

陰の季節編のテーマ：

便秘、アンチエイジング、冷え、妊活、  
不眠、更年期障害

**中** 医学の理論では、女性の体は、月経サイクル(低温期、高温期、月経期)とともに、陰陽(いんよう)のバランスと循環を維持しています。そのバランスが崩れると、生理不順、月経困難症(PMS)、むくみ、冷え、肩や首の凝り、肌荒れ、更年期障害、便秘などの不調が起きやすくなります。不定愁訴に悩んでいる女性も少なくないのではないのでしょうか。

陰ヨガやアロマセラピーが持つ陰(いん)の質は、心身を回復・滋養し、必要なエネルギーを絶やさぬように保存してくれる機能を指します。陰は、落ち着いた情緒とも関係し、月経トラブルや月経前症候群(PMS)



などが起きやすい女性の心身を労ってくれます。

植物から抽出された自然のエッセンスによって、身体其自然治癒力を向上させるアロマセラピーは、心身ともに女性らしさを取り戻してくれる自然療法のひとつです。どちらも、忙しい現代社会に生きる女性のライフスタイルを支えてくれる素晴らしいツールです。

中医学をベースに、女性のための陰ヨガ(中医学座学とプラクティス)及びアロマセラピー講座を開催します。知識と実践の両方があることで、陰ヨガとアロマセラピーの理解が深まり効果も期待できます。

## 01 中医学座学

女性のカラダを中医学の基本概念である陰陽五行説で考える座学講座です。《陰の季節編》で取り上げるテーマに沿って、老化と陰陽サイクルの関係、アンチエイジングを含めた健康維持の方法、冷えや便秘など女性特有の不調改善のヒントをお話します。おすすめアロマのご紹介や五行アロマセラピーについても解説します。

春から夏にかけて起こりやすい&改善したらいいテーマを《陰の季節編》として陰ヨガシークエンスをつくりました。

## 02 陰ヨガ<プラクティス>

テーマに合わせて、アロマのマッサージオイル、ブレンドオイル、バスソルトなど参加者のオリジナルブレンドを作ります。また、セルフマッサージ(ハンド、ヘッド等)の方法もご紹介!

## 03 アロマセラピー講座

[講師]



中医学座学および  
陰ヨガ<プラクティス>

渡辺純子  
JUNKO WATANABE

ジュノスタイル代表。陰陽五行説をもとにした陰ヨガを指導。  
ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500)



アロマセラピー講座

渡辺香織  
KAORI WATANABE

AEAJ 認定アロマセラピスト&インストラクター。女性専用のプライベートサロン「香なり家-yogaroma-」を運営。

CLASS INFORMATION

[開催日時] お好きな日時をお選びください。同じテーマを複数受講することも可能です。

中医学座学

10月10日(水) 13:00~14:30  
 11月10日(土) 10:30~12:00  
 12月 1日(土) 10:30~12:00

\* 陰ヨガ<プラクティス>及びアロマセラピー講座:

PART 1 便秘	ア ロ マ	<u>身体の不快感を和らげ ゆったり気分になれるオイル作り</u> 9月25日(火) 13:00~14:30 9月29日(土) 13:00~14:30	陰 ヨ ガ	<u>呼吸からアプローチ! 陰ヨガで腸活</u> 9月29日(土) 15:00~16:30 11月9日(金) 10:30~12:00
PART 2 アンチエイジング	ア ロ マ	<u>身体を温めて血流促進! 肩周りの緊張感をほぐすオイル作り</u> 10月6日(土) 13:00~14:30 10月9日(火) 13:00~14:30	陰 ヨ ガ	<u>陰ヨガはアンチエイジングの基本です!</u> 10月6日(土) 15:00~16:30 11月9日(金) 13:00~14:30
PART 3 冷え	ア ロ マ	<u>心に温もりを与え心身の 緊張や疲労を和らげるオイル作り</u> 10月30日(火) 13:00~14:30 11月10日(土) 13:00~14:30	陰 ヨ ガ	<u>保温を促す冷え知らずの陰ヨガプラクティス</u> 10月10日(水) 10:30~12:00 11月10日(土) 15:00~16:30
PART 4 妊活	ア ロ マ	<u>身体を温め血流促進。 デトックスを促すクレイバスソルト作り</u> 11月13日(火) 13:00~14:30 11月24日(土) 13:00~14:30	陰 ヨ ガ	<u>陰の概念と妊娠の深い関係</u> 11月24日(土) 15:00~16:30 11月30日(金) 10:30~12:00
PART 5 不眠	ア ロ マ	<u>やる気を促し感情に流されない。 脂肪燃焼を助けるオイル作り</u> 11月27日(火) 13:00~14:30 12月 1日(土) 13:00~14:30	陰 ヨ ガ	<u>健康の基本! 眠りの質を高める陰ヨガ</u> 10月10日(水) 15:00~16:30 12月 1日(土) 15:00~16:30
PART 6 更年期障害	ア ロ マ	<u>クリアな思考で精神状態の バランスを整えるオイル作り</u> 12月 4日(火) 13:00~14:30 12月15日(土) 13:00~14:30	陰 ヨ ガ	<u>更年期を癒す陰ヨガのあるライフスタイル</u> 11月30日(金) 13:00~14:30 12月15日(土) 15:00~16:30

[会場] **Junostyle Studio**  
 東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302号  
<http://www.junostyle.jp/schedule>

[参加費] **01. 中医学座学**: 各 4,500円  
 \* 通常ヨガレッスンチケット 2,500円分として利用可能

[持ち物] **陰ヨガ<プラクティス>**  
 動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具等  
 ※レンタルマットあり(無料)  
 ※レンタルウエア(女性のみ)は、上下各200円税込。  
 ※お水・お湯等はスタジオでも販売しております。

**中医学座学・アロマセラピー講座**  
 筆記用具等

**02. 陰ヨガ<プラクティス>**: 1回 3,000円  
 \* 通常ヨガレッスンチケット 2,500円分として利用可能  
 特別クラス回数券: 全12回  
 2回券 5,500円(500円お得) / 3回券 8,000円(1,000円お得)  
 4回券 10,500円(1,500円お得) / 5回券 13,000円(2,000円お得)  
 6回券 15,000円(3,000円お得!)  
 \*有効期限は〈陽の季節編〉陰ヨガプラクティス最終回まで。\*7回目以降は1回2,500円で参加可能。\*通常ヨガレッスンチケットとの併用はできません。

**03. アロマセラピー講座**: 全6回  
 1回 3,500円 / 2回券 6,600円(400円お得)  
 3回券 9,000円(1,500円お得) / 4回券 12,000円(2,000円お得)  
 5回券 15,000円(2,500円お得) / 6回券 18,000円(3,000円お得!)  
 \*クラフト材料費(マッサージオイル、バスソルト、ブレンドオイル等)を含む。  
 \*有効期限は〈陽の季節編〉アロマセラピー講座最終回まで。  
 \*ヨガのレッスンチケットは使用できません。

[お申込] [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)  
 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。  
 先に回数券だけお求め頂くこともできます。

※価格はすべて税込です