

| JUNOSTYLE |

Life is a journey to your own nature.



陰ヨガの基礎を学ぶための/ 基本マスター講座

[5時間]

この講座は、
陰ヨガをもっと深く体系的に学びたい
という人のための講座です。

中医学理論の陰陽説など、
陰ヨガの基礎となる座学で知識を深めて、
ヒップシリーズ (股関節のプラクティス) と
スパインシリーズ (背骨のプラクティス) の
基礎的なポーズをマスターする講座です。

ポーズ解説とともに、
参加者ひとりひとりのポーズのアジャストをしていき
セミプライベートレッスンのように進めていきます。

どなたでも受講可能です。
この機会に陰ヨガを深く学んでみませんか？

▶ こんな方にオススメ！

- レギュラークラスでプラクティスしているが、
もっと陰ヨガの理解を深めたい方
- 「陰ヨガってどんなヨガ？」をまるっとわかりたいという方
- 陰ヨガの基本ポーズをマスターしたい方
- いずれは陰ヨガ指導者養成講座を受講を考えているが、
まずは基本から学んでみたい方や準備をしたい方

学習する内容 ★★

- 中医学理論の陰陽説
- 陰ヨガの概念
- 陰ヨガの基本的なポーズ
の習得



[講 師] 望月玉樹
全米ヨガアライアンス認定講師
RYT-200

より詳しい
プロフィール



PROFILE

2013年・2015年 陰ヨガ指導者養成講座(ベーシック)修了
2016年 陰ヨガ指導者養成講座(経絡シリーズ)修了
2018年2月よりジュノスタイルでレギュラークラスを担当
現在もアドバンス講座やワークショップ等で陰ヨガの学びを
続けながら、ヨガ解剖学で体のことを学びクラス作りに活か
しています。
「陰」の時間はゆっくり過ごすことの大切さを教えてください。
毎日忙しんでいる方に「休む」ことの必要性をお伝えしてい
きたいと思っています。

[日程] どちらかの日程をお選びください。

10/12 (金) ・ 12/9 (日)

13:00~18:00

13:00~18:00

[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] 16,200円 (税込)

[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
※お水・お湯の販売あり
※女性用レンタルウエアあり(上下ウエア各200円税込)

[申込み] info@junostyle.jp

>> お名前・ご連絡先・ご希望の日程を明記の上、
メールにてお申込みください。