JUNOSTYLE

春の陰ヨガ講座

OSAKA

Part 1 女性のための陰ヨガ<月経トラブル>

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。

陰ヨガで月経トラブルを改善してみませんか。

Part 2 陰ヨガと五行のセオリー<春の季節と木の五行>

陰ヨガは、中国思想の五行説を元に心身の不調を整えることができるヨガ。筋肉を緩めて委ねることで地のエネルギーを心身に起こす陰ヨガは、中医学でいう健康の要である五臓（ごぞう）のエネルギーバランスを整えることを助けて、自然治癒力を向上させてくれます。

腎は生命を維持するアンチエイジングの五臓、肝はデトックスを助ける五臓、心はココロを宿す五臓、脾は消化器ですが創造力とも関係している五臓、肺はコミュニケーションを司る五臓です。各五行の特性は、私たちの心身の健康と幸せを支え、ライフスタイルの改善策や生き方のヒントを与えてくれます。

今回は、春の五行である<木の五行>にフォーカスします。経絡ラインを使って陰ヨガのプラクティスを組み立てます。どなたでも受講できる講座ですので、興味のある方は、是非ご参加ください。

INFORMATION

▶OSAKA

2018年5月1日(火)
Part 01 / 10:00〜12:00
Part 02 / 13:00〜15:00

【会場】Holistic space「threerings」
〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島 6-2-3
チサンマンション第7新大阪 1017号
HP https://three-rings.jimdo.com
FB https://m.facebook.com/threerings.osaka

【持ち物】動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具、ヨガマット等
※レンタルマットあり（200円税込）

【参加費】各パート：6,480円（税込）
※パートごとの受講が可能です。

【定員】15名

【お申込】お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、メールにてお申込ください。
>> info@junostyle.jp

【講師】
渡辺純子（ジュノスタイル代表）
全米ヨガアライアンス認定講師（E-RYT500）
BLOG http://junostyle.jp/ownerblog/