

アンチエイジングと美のための陰ヨガ

FUKUOKA

現

代はいろんなものが発達して
いて、化粧品やその他の多く
の方法でキレイをキープすることは
いくらでも可能です。それでも、老
化に立ち向かうのは至難の業です。
しかし、老化とともにキレイになる
方法があるとしたら、それは内側か
らのキレイ。心身ともに内側からキ
レイは、1日にしてならず！時間が
かかるものの、持続性があつて一生
ものです。そんな本物のキレイを目
指すことができる一つの方法が陰ヨ
ガです。

陰ヨガは、中医学の智慧を取り込ん
だヨガ。身体が持つ本来の自然治癒
力を高めてくれるヨガです。
特に、女性特有の生理活動を正常に
したり、身体だけでなく心の回復を
助け、心身の繋がりとバランスを保
つことで健康の維持を促進する効果
が期待できます。
陰ヨガを続けてる方の多くが、「睡

眠の質があがった！」「お肌に潤い
ができた！」「子供に必要以上に怒
らなくなった！」「気持ち穏やか
になった！」「身体の柔軟性がさら
にあがった！」と言っています。

働く女性にも、とてもオススメ。子
育て、お仕事、趣味などたくさん
のことをやりたい方に、是非、参加し
てほしい講座です。素敵なライフス
タイルを実現するためのヒントが隠
されています。
お肌の荒れや老化が気になる方、睡
眠の質を上げたい方、内側からの美
を追求したい方におすすめの講座で
す。初めての方も大歓迎

WORK SHOP INFO.

【日時】

2019年3月30日(土) 10:00~12:00



【会場】コトリヨガスタジオ

福岡県糸島市本 1428 / 090-7386-4028 <http://spo.main.jp/kotori/>
※駐車場完備、最寄駅 JR筑肥線筑前原駅からの送迎可。
申し込み時に送迎希望の旨お申し付けください。

【持ち物】動きやすい格好、タオル、筆記用具、ヨガマット(レンタル 200円税込)

【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)

【参加費】6,480円(税込) 【定員】10名

【お申込】お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、[コトリヨガスタジオ](http://spo.main.jp/kotori/)または
[ジュノスタイル](mailto:junosstyle@junostyle.jp)へメールにてお申し込みください。



コトリヨガスタジオ
>> kotoriyoga@spo.main.jp



ジュノスタイル
>> info@junostyle.jp



BLOG <http://junostyle.jp/ownerblog/>