

「陰 ヨ ガ と 五 行 の セ オ リ ー」

～Yin Yoga in Five Elements～

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です。筋肉を緩めて委ねること、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ます。別のいい方をすれば、自然治癒力を向上させるヨガでもあります。

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。それぞれが五行の特性を持っていて、私たちの心身の健康と幸せを支えています。五行にはそれぞれのセオリーが存在し、心身の健康だけでなく、ライフスタイルの改善策であったり、生き方のヒントを与えてくれます。そして、そのセオリーを元に、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。

この講座は、6つのPARTに別れています。PART1はイントロダクションとして陰陽五行の基礎を学び、その他のPARTで各五行と五臓について深く掘り下げしていきます。PART1にお申込可能ですので、好きなPARTから参加ください。

生活に根ざした内容が豊富であり、ライフスタイルを見つめ直すための講座です。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。



【PART1】 陰陽五行の基礎：陰 ヨ ガ と 五 臓 と 経 絡 の 理 解 （※講義のみ）

【PART2】 水の五行：腎の役割と元気の源

【PART3】 木の五行：肝の役割と活力の維持と放出

【PART4】 火の五行：心とココロの統制

【PART5】 土の五行：脾の役割と消化・理解の力

【PART6】 金の五行：肺の役割と外界交流の力

※PART1は講義のみです。PART2～6は講義＋プラクティス

Junostyle

OSAKA 8月18日（金）～20日（日）

TOKYO 7月15日（土）～17日（月祝）

定員：各PART 27名

定員：各PART 12名（PART1のみ20名）

8/18（金）[PART1] 9:30-12:00 [PART2] 13:00-15:30
8/19（土）[PART3] 9:30-12:00 [PART4] 13:00-15:30
8/20（日）[PART5] 9:30-12:00 [PART6] 13:00-15:30

7/15（土）[PART1] 10:00-12:30 [PART2] 13:30-16:00
7/16（日）[PART3] 10:00-12:30 [PART4] 13:30-16:00
7/17（祝）[PART5] 10:00-12:30 [PART6] 13:30-16:00

場所：studio Green

場所：Junostyle Studio

大阪府大阪市天王寺区逢阪2丁目3-2

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル302

リンクハウス天王寺ビル2F

アクセス*<http://www.junostyle.jp>

アクセス*<http://www.st-green.com/access.html>

□ 参加費：各PART 7,560円（税込）

□ 講師：渡辺純子（Junostyle代表）

※陰 ヨ ガ 指導者養成講座（経絡シリーズ）全課程修了者（修了書保持者）は、約15%割引の税込6,350円 [お申込時に修了年次をお知らせください]

□ お申込：お名前、ご連絡先、希望会場及びPARTを明記の上メールにてお申込ください。

□ 持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具、マット等

*レンタルマット：大阪は210円、東京は無料。

>> info@junostyle.jp