

YOGA LESSONS
PRESENTED BY JUNOSTYLE



ジュノスタイルのヨガ講座

陰陽ヨガ

- INTRODUCTION

陰陽ヨガは、文字通り、陰と陽の融合を実現したヨガです。陰の委ねる性質を大事にしながら、陽の動きを意識していくヨガ。

陰は、内観する力のこと。陽は、変化する力のこと。アーサナの一つ一つを丁寧に仕上げしていくシーケンスでプラクティスします。それぞれの真逆な性質が調和したプラクティスをお楽しみください。この講座は、陰陽説の大切なキーワードである「陰が極まり、陽になる。」をアーサナから体現していこうという陰陽ヨガのイントロダクション講座です。

陰ヨガから陽ヨガへカラダの準備ができた方、少し動き始めたい方、基礎的なポーズをしますので、初めての方も大歓迎です。

▶ 名古屋

2018年10月27日(土)

10:00 - 12:00

▶ 東京

2018年10月28日(日)

14:00 - 16:00

[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)

ブログはこちら



[会場]

▶ 名古屋：自然の薬箱

名古屋市千種区今池 1-2-7 健康文化会館 <http://fiver-r.co.jp/>

▶ 東京：JUNOSTYLE STUDIO

東京都中央区八丁堀 4-10-8 第3SSビル302 <http://www.junostyle.jp>

[参加費] 6,480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

【名古屋】レンタルマット300円(税込) 【東京】レンタルマットあり
(無料) 女性用レンタルウェア上下あり(各200円)

[お申込] 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。

