zoom オンライン！

陰陽五行で学ぶ陰ヨガ講座

2021 年の「季節の陰ヨガシリーズ」に続いて、2022 年は 1 年を通して学ぶ『陰陽五行で学ぶ陰ヨガ』（<陽の季節>と<陰の季節>と各 6 回の合計 12 回）を開催。
特定の不定愁訴をテーマに、**季節に合わせた養生とライフスタイル改善のヒントをシェア**します。

<陽の季節>

**陽の季節に向き合いたいテーマを６つピックアップ。
陰陽五行をベースとした陰ヨガを中医学の知識とともに
じっくり深く学びたい！という方のための講座です。**

- 2/19（土） アレルギーと花粉症
- 3/19（土） 頭痛と生理痛
- 4/16（土） 肩こり・首の凝り・目の疲れ
- 5/21（土） ストレスとイライラ
- 6/18（土） むくみと肥満
- 7/16（土） 夏バテと食欲不振

* 気になるテーマを各講座ごと受講も可能です。
* zoomによるオンライン講座です。
* オンデマンド受講（終了回を含む）も可能です。

詳しくはWEBで

＼陰陽五行説をゼロから学びたい！という方に／

☑ **陰ヨガを深めるための中医学の基礎知識<座学>**

こちらの講座を受講されることで、<陽の季節>講座の理解がより深まります。

講　師

渡 辺 純 子（ジュノスタイル代表・E-RYT500）

アクティブな陽のヨガとは対極にありながら、身体だけでなく精神のリラックスを 促す陰ヨガの効果を実感し、中医学に基づく陰陽理論や経絡理論を学ぶ。2009 年から陰ヨガの指導を開始。陰ヨガ指導者養成講座の通訳を経て、2013 年より自らも陰ヨガ指導者養成講座を展開。2011 年に『Junostyle~a Journey to the Unique, Natural and Own way of lifeStyle~』(http://www.junostyle.jp) を立ち上げ、現代人が悩む未病解決に必要な「陰のあるライフスタイル」の提案をスタート。現在、新潟市在住。

▶BLOG

日　時

<陽の季節>: 各月の第 3 土曜日 **13:30～16:00**

※<陰の季節>の 詳細は 2022 年夏頃に公開予定

参加費　<陽の季節>：各4,400円（税込）

※ 全 6 回受講の場合は、10% 割引価格 23,760 円（税込）

◎ジュノスタイルにて取得する米国ヨガアライアンス認定資格 (RYT500) の必須 300 時間に受講時間分の加算が可能です。ただし、全 6 回受講（15 時間）の場合に限ります。

お申込

①お名前 ②ご連絡先 ③ご希望の講座を明記の上、
info@junostyle.jp までお申込みください。

ご用意して頂くもの

運動できる格好・ヨガマット・ヨガブロック1～2個（あると望ましい）・ブランケット（バスタオルやクッションでも構いません）

オンデマンド視聴期間　全講座：2022 年 8 月 15 日（金）まで