



陰ヨガの基礎を学ぶための 基本マスター講座 5時間

この講座は、陰ヨガをもっと深く体系的に学びたいという人のための講座です。

中医学理論の陰陽説など、陰ヨガの基礎となる座学で知識を深めて、
ヒップシリーズ(股関節のプラクティス)とスパインシリーズ(背骨のプラクティス)の
基礎的なポーズをマスターする講座です。

ポーズ解説とともに、参加者ひとりひとりのポーズのアジャストをしていき
セミプライベートレッスンのように進めていきます。

どなたでも受講可能です。この機会に陰ヨガを深く学んでみませんか。

学習する内容 ★★★

- ・中医学理論の陰陽説
- ・陰ヨガの概念
- ・陰ヨガの基本的なポーズの習得

こんな方にオススメの講座 ★★★

- ・レギュラークラスでプラクティスしているが、もっと陰ヨガの理解を深めたい方
- ・「陰ヨガってどんなヨガ？」をまるっとわかりたいという方
- ・陰ヨガの基本ポーズをマスターしたい方
- ・いずれは陰ヨガ指導者養成講座を受講を考えているが、まずは基本から学んでみたい方や準備をしたい方

[日程] どちらかの日程をお選びください。(※4/4はお昼休憩あり)

4/4 WED 10:00
16:00

4/15 SUN 13:00
18:00

[会場]

Junostyle Studio

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

[参加費] 16,200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※無料レンタルマットあり

※お水・お湯の販売あり

※女性用レンタルウエアあり(上下ウエア各200円税込)

[申込み] info@junostyle.jp

>> お名前・ご連絡先・ご希望の日程を明記の上、
メールにてお申込みください。

[講師] 渡辺純子(ジュノスタイル代表)

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。現代人が悩む未病解決には、陰のあるライフスタイルが不可欠という考えのもと、2011年に『Junostyle～a Journey to the Unique, Natural and Own way of lifeStyle～』(<http://www.junostyle.jp>)を立ち上げ、現代人に必要な「陰のあるライフスタイル」の提案をスタート。全米ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500)。

