

夏は熱く過ごしたい！

陽を極めて
陰の季節に備えよう

陽

の気が最も盛んな夏は、私達の身体も最も活発になります。裏を返せば、最もエネルギーを消耗する時期なので、まずは暑さ対策を心掛けることが重要です。

それと同時に必要以上の涼しさを求めて「体内の陽の気」を衰えさせないようにしましょう。

私達は自然界の気の流れ、すなわち四季の変化の中で生きていますから、中医学ではそれに添った生活を送ることを大切にしています。

夏が暑いには訳があります。汗を出し身体の中の邪を追い出しておくことが夏の役割で、夏の過ごし方で冬の身体の状態が決まると言われます(冬病夏治くとうびょうかち)。

陰ヨガは、陰陽五行思想から生まれたこの中医学の知識をベースにポーズを使って体内の気を調べていきます。プラクティスは、静かに静止しながら行い、気を補う事を目指します。

この夏は、陰ヨガで夏バテ知らずになって、思いつき活動し、秋冬の健康維持に繋がしましょう。

INFORMATION

7 / 30 (土) 10:00 - 12:30

AT 健康道場 サラシャンティ

神戸市灘区八幡町 3-6-19 クレアル六甲 (阪急六甲 徒歩 1分)
TEL / 078-802-5120
<http://www.npo.co.jp/santi/>

お申込:

✉ yoga@junostyle.jp ▶お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、メールにてお申込ください。

PROFILE

AYA TANAKA

田中綾

2011年渡辺純子先生のワークショップで陰ヨガに出会い、体も心も緩ませ元気を満たすこのヨガに魅了されて、Junostyle 陰ヨガ指導者養成講座を終了。以来、「ジュノスタイル陰ヨガ講座」や神戸で開講している「お友達レッスン+」で、陰ヨガを専門に伝えています。

BLOG >>

<http://ameblo.jp/ayasan3/>



参加費:

4,320yen*税込

(座学+陰ヨガプラクティス)