



JUNOSTYLE PRESENTS

「冷え対策のための陰ヨガ(夏編)」

～夏の過ごし方で冷え性を改善しよう～

現代人は、多くの人が冷え性に悩んでいるといわれます。

外は暑いのに手足が冷たい夏の冷えは、
現代病の一つと言えるでしょう。

中医学で考える冷えの原因は「気が巡らない」こと、
気とは身体を温めたり機能させたりする力ですから、
巡らないと身体は冷えやすくなり、機能低下が起こります。

夏は本来、気が活発になる季節のはずなのに、
過度な冷房や冷たい物の摂りすぎで
私達の身体は滞りを起こしてしまうのです。

また、日本の夏は湿気が多いので、
湿度に弱い脾の力(消化力)を保つのが難しく、
消化力の衰えは冷えを助長するばかりか食欲不振や
全身の疲労感など、夏バテも引き起こし勝ちです。

夏の暑さを利用して、
私達の身体も活発にさせるのが自然な営みですから、
冷房や冷蔵庫に頼らないで暑さから身を守ることが、
夏の過ごし方で大事なポイントとなってきます。

この講座では、夏の冷えの原因と原因別の対策を

中医学ベースで探っていき、

日々の生活の中に(例えば食生活などに)
取り入れて頂けるようにお伝えしたいと思います。

また、対処法をより効果的にするための
陰ヨガプラクティスも行います。

そして、この夏の講座が冬の冷え対策につながり、

延いては一年中冷えを感じる「冷え性」の
撃退にもつなげていければと思っています。

「神戸」

日時: 7月29日(土) 10:00～12:30

会場: 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

TEL078-802-5120

<http://www.npo.co.jp/santi/>

「東京」

日時: 8月11日(金祝) 13:00～15:30

会場: ジュノスタイル

東京都中央区八丁堀4-10-8 第3SSビル 302

TEL03-6280-5661

<http://www.junostyle.jp>

「共通インフォメーション」

参加費: 税込5400円

(座学+陰ヨガプラクティス)

お申込: info@junostyle.jp まで、

お名前、携帯番号、講座名をご明記の上、

お申し込みください。



《プロフィール》

田中綾(たなかあや) Junostyle シニア講師

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/>