

JUNOSTYLE

でやろう!

季節

の

陰ヨガ!

～ Journey to the Unique,
Natural and Own way of LifeStyle



夏の
むくみと
肥満

陰
ヨガで
改善
しよう!

湿 度が高く、むしむししてくる日本の夏。
地域によっては、より蒸し暑さが目立つ
ところもあるでしょう。

心身の不調は、体の中の「五行のバランス」が崩れた
ことで起こります。現代人の多くは、社会生活の忙し
さから、体や内臓のエネルギー不足が目立ちます。太
陽がサンサンと輝く元気な季節でありながら、体の
調子は、だるい、疲労感が取れない、体が重い、汗をか
きにくい、水太りぎみという逆の状態にある人は、中
医学のいう健康理念である「自然と調和した生活」
とはかけ離れています。

むくみは、水分代謝のバランスが崩れており、特定の
内臓が十分なエネルギーを蓄えることができずに、外部の気候の変化に身
体の代謝活動が対応できないでいる状態です。余計な水分が滞留しており、
肥満を誘発する場合があります。特に、立ち仕事の方、座る時間が長い方、運
動不足の方にむくみでお悩みの方が多いのではないのでしょうか。また、下半
身のむくみが気になる女性も少なくないでしょう。

陰ヨガは、シークエンスの組み立て方によって、特定の内臓の経絡に働きか
けることで、特定の不調にアプローチすることができます。別の言い方をす
れば、自然治癒力を高める効果が期待できます。

この講座では、日本の夏の気候の特長から、中医学思想をベースにむくみと
肥満について解説し、ご自宅でも簡単にできる陰ヨガポーズをプラクティ
スしていきます。女性でも男性でも、老若男女全ての方にご参加頂きたい講
座です。また、むくみが起きやすい妊婦さんの参加も大歓迎です。

TOKYO

7月21日(火) 10:00-12:00

会場：ノアスタジオ都立大
東京都目黒区中根 1-7-23 STビル
TEL 03-3723-2011 / FAX 03-3723-7770
▶ <http://www.noahstudio.jp/shop/cat70/>

申込み info@junostyle.jp

氏名、ご連絡先を明記の上、メールにてお申込み下さい。

NAGOYA

7月25日(土) 14:00-16:00

会場：Body and Soul (第2スタジオ)
名古屋市瑞穂区田辺通6-6ローズウッド瑞穂1F
TEL&FAX 052-602-5539
▶ <http://www.body-soul.co.jp>

申込み スタジオへ直接お申込み下さい。

OSAKA

7月26日(日) 10:00-12:00

会場：Studio Green
大阪府大阪市天王寺区逢阪2丁目3-2リンク
ハウス天王寺ビル2F TEL 06-6774-0102
▶ <http://www.st-green.com>

申込み スタジオへ直接お申込み下さい。

INFORMATION <共通>

講師：渡辺純子(Junostyle代表 陰ヨガ講師)

内容：座学+陰ヨガプラクティス

参加費：5,400円(税込)

持ち物：運動できる服装、タオル、

筆記用具、マット