

Junostyle
presents

夏の疲れを癒す

秋の陰ヨガ

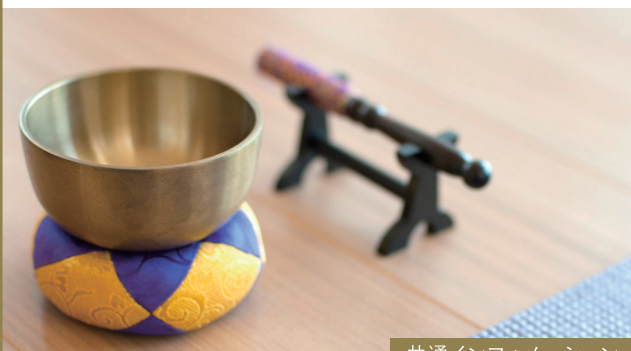
-季節の陰ヨガWS-

夏は、1年の中で一番「陽」が多い季節です。陽の気を取り入れて、元気を倍増して行く季節ですが、一方で、陰陽の気の流れから、内臓が弱くなりがちな季節でもあります。

現代人は、病気として診断されてはいないけど、なんだか疲れが取れない、という症状をもっている人は少なくありません。これは、「未病」として知られる状態ですが、特に、夏の終わりに不調を訴える方も多と思います。夏の終わりの不調は、喉の痛みや咳、発熱の他、食欲不振、下痢などが長引いたり、すっきりしない日が続くことも特長ではないでしょうか。

このワークショップでは、中国の古い医学書「黄帝内経」をもとに、何故「未病」という状態が起きるのか、どの内臓が関係しているのか、どうしたら改善していきけるのかを解説していきます。さらに、活動の「陽（よう）」の季節からのスムーズな収れんを促し、本格的な秋に備えるための陰ヨガシーケンズで深いプラクティスを行っていききたいと思います。

陰ヨガは、体の力を抜いて行うアーサナ（ポーズ）の取り方に特長があります。そのため、心身の底からリラクゼーションを促すヨガであるとともに、睡眠の質を高めて、内臓の回復や機能改善、心身の自然治癒力向上を促すヨガと言えるでしょう。季節の変わり目に体を見直すことから、秋の健康の準備をしてみませんか？



共通インフォメーション

参加費：5,400円(税込)

講師：渡辺純子(Junostyle代表)

持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、
ヨガマット(※レンタルマットは300円です)

お申込：info@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。

京都

2019/9/5 (月)

18:00-20:00

YogaStudioTAMISA

三条寺町スタジオ

京都市中京区寺町三条上る
天性寺前532北原ビル2F

電話：075-212-0776

<https://tamisa-yoga.com>

東京

2019/9/14 (水)

18:30-20:30

ノア学芸大スタジオ

A2スタジオ(4F)

東京都目黒区碑文谷5-25-10
ノアビル22

電話：03-3710-2011

<http://www.noahstudio.jp/shop/cat82/>