



今回のテーマ

マインドフルネスとアンチエイジング

女性は35歳から、男性は40歳から大人の成長へと変化を遂げます。中医学の理論では、女性は7の倍数、男性は8の倍数で身体が変化するとされていて、ちょうど35歳と40歳がターニングポイントとなります。そこからは、大人の成長が始まります。

肉体は老化が進み衰えていきますが、精神はどうでしょうか。色々な人生経験を積んできた分だけ成長するものと思います。

ヨガは、私たちの日常やライフを見直すきっかけになるツールです。身体とまっすぐ向き合うアーサナ(ポーズ)を、自分の呼吸を使って経験していくもの。ただ、汗をかいて気持ちいいということだけではなく、心身

に素直に向き合うことで、自分への理解が深まるなど、精神面で大きな結果を得られるツールです。だから、ヨガそのものにマインドフルネスがあり、精神を成長させる”気づき”にたどり着くのだと思います。

陰ヨガの特徴は、「陰」の意味にあります。陰ヨガは、肉体的には、気を収め、保存する陰のエネルギーを満たしてくれる代表的なヨガです。精神的には、心を落ち着け、ゆるぎないグラウンディング感と静けさをもたらしてくれます。そして、ヨガの要素である”内側からの変化”を持たらせてくれます。

自分の内側から満たされることから始まる大人のアンチエイジングを、陰ヨガを通して体験していただけたらと思います。

▶ TOKYO 東京

9/5 (水) 13:30-15:30

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

▶ NAGOYA 名古屋

9/7 (金) 16:00-18:00

[自然の薬箱]
名古屋市千種区今池 1-2-7
健康文化会館
TEL:052-734-3004
<http://fiver-r.co.jp/>

参加費：6,480円 (税込)

持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具など
＜東京＞レンタルマットあり (無料)
レンタルウェア (女性のみ) 上下ウェア各 200円
＜名古屋＞レンタルマットあり (300円税込)

講師：渡辺純子 BLOG ▶▶▶
(ジュノスタイル代表、全米ヨガアライアンス認定講師 *E-RYT500)

申し込み：info@junostyle.jp

お名前・ご連絡先・希望講座名を明記の上、メールにてお申し込みください。

