

Supertree Grove
OCBC Skyway
The Meadow
Dining @ Supertree
Bayfront MRT



春 の 陰 ヨ ガ

1年のスタートに
知っておきたいこと

春は1年の活動のスタートです。陰と陽でいうと陽の始まりであり、実りに向かって動き出す時期です。春は、自然の気候の特長から、肝(かん)がもっとも活発になりやすい時期でもあり、一番ケアしてあげたい内臓です。肝は、怒りの感情などを秘めていると言いますが、同時に、優しい感情を生むための内臓でもあります。さらに、肝は、活動の現す陽(よう)の要素を持っており、私たちの心身の活動にとっても重要な役割を担っています。

この講座では、五行論や五臓理論を元に、肝をメインとした木の五行の陰ヨガを行います。肝が包括している精神に注目して、より心のリラクゼーションを考えたプラクティスをします。

1年のスタートである春に、全ての活動の源であるといっても過言ではない肝にフォーカスしていきます。

陰ヨガは、中医学の陰陽五行理論に基づいた内臓の健康と気の流れを意識するヨガです。一定の時間静止してポーズを取ることが特長ですが、そこに、このプラクティスの良さがあり、効果が期待できる点があります。「天」と「地」の間に生きている「人」が健やかに過ごすには、季節ごとに移り変わる自然の変化にライフスタイルをあわせていくことです。この講座は、その大切さを知るきっかけとなる講座でしょう。

<名古屋>

2016年4月25日(月)
13:00~15:00

【会場】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://five-r.co.jp/>

<東京>

2016年4月29日(祝)
16:00~18:00

【会場】True Nature YOGA STUDIO
東京都渋谷区千駄ヶ谷1-13-11-1F
tel : 03-6455-4977 mail : studio@truenature.jp
<http://truenature.jp/studio>

《共通インフォメーション》

◆参加費：5,400円(税込) ◆持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、ヨガマット(※レンタルマットは会場により異なりますのでお問い合わせ下さい) ◆お申込：〈名古屋〉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。
〈東京〉True Nature YOGA STUDIOに直接お問い合わせください。