

# JUNOSTYLE

## 春 PRESENTS

# 春 の 陰 ヨ ガ

“ LIFE WITH YIN ”

## 体とこころと五月病

春は発陳の季節、はっちゃんとは従来のものから新しい物が芽生えてくる事です。私達にも、新しい事を始めようとする気持ちや、心機一転頑張ろうという決意が生まれてきます。

その気持ちを大切に、伸び伸びできたらこころも体も成長して行けるでしょう。

でも、頑張っている人には、ストレスも避けられないのが現実です。ストレスを受けた時、身体はそれに適応しようとして頑張ります。その時、最前線で戦ってくれるのが肝ですが、肝がその戦いに疲れてくると肩こりや頭痛、イライラする、といった症状が現れます。このストレス性未病を放っておくと、さらにもこころにも影響が現れ、不眠、不安、自律神経失調など、いわゆる五月病に陥ってしまうのです。

中医学には、「心身一如」という言葉があります。肩こりなど、こりは気血の滞りですから、プラクティスではそれを解消し体をしなやかにしていきます。こころもしなやかになれば、ストレスを受けても柳の枝のようになつて跳ね返せると思います。



田中綾(たなかあや)

### PROFILE

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/>

日時： 5月7日(土)10:00～12:30

講師： 田中綾 (Junostyle講師)

会場： 健康道場サラシャンティ ※阪急六甲 徒歩1分  
神戸市灘区八幡町 3-6-19 クレアル六甲 tel 078-802-5120  
<http://www.npo.co.jp/santi/>

参加費： 税込 4,320円 (座学+陰ヨガプラクティス)

お申込： [yoga@junostyle.jp](mailto:yoga@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。



Junostyle