

陰ヨガセラピー

講座

〈水の調和〉

Introduction of Yin Yoga Therapy
~Harmony in the Water Element

▶NAGOYA

2016年4月25日(月)
10:00~12:00

【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/>

▶TOKYO

2016年4月29日(祝)
13:00~15:00

【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>

▶KYOTO

2016年6月25日(土)
10:00~12:00

【会場】ヨガスタジオTAMISA 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
tel 075-212-0776
<https://tamisa-yoga.com>

陰 エネルギーとは、グラウンディングし、地に根を降ろすこと。陰の概念は、どんな活動をしているときも、この大地を踏みしめる土台が必要であることを教えてくれます。また、体の柔軟性や心の潤いを与え、健やかなライフスタイルの維持を助けるのも陰であることに気づかせてくれます。すべてものはバランスをすることで、その存在を維持できます。太陽と月、呼気と吸気も、活動と休憩なども、片方のみでは存在できないという理論は、今や誰もが知っている自然の法則です。

陰の要素は、ヒーリングや癒し、回復、滋養に必要不可欠です。陰ヨガは、心身の滋養、自分への内観力や治癒力を深めていくプラクティスです。この講座では、陰ヨガの性質、陰陽五行理論を元に、特定のアーサナやシークエンスによるセラピーとしての陰ヨガプラクティスを行っていきます。

「陰の概念に忠実な陰ヨガ」だからこそ実現できる陰ヨガセラピーを体験してください。

陰の概念を理解し、ライフスタイルに取り入れることで、毎日がより輝きのある豊かものになるでしょう。

【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、お問い合わせください。)

お申込: <名古屋> <京都> 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。