Junostyle

Journey to the Unique, Natural and Own way of Life Style.

女性のための陰ヨガ

～「月経と陰ヨガ」シリーズ～

Part2 低温期の陰ヨガプラクティス

女性の健康を、陰陽五行の思想から考える「月経と陰ヨガ」シリーズ。

Junostyle では、女性の陰陽サイクルを大きく３つの期間【月経期】【高温期】【低温期】に分けて考えています。「陰」をもつライフスタイルを提唱するのには、確固たる理由がありますが、その秘密がこの陰陽サイクルの中にあります。それは、月経に留まらず、妊娠、出産、閉経・更年期へと連動するバランスでもあります。Junostyle の「月経と陰ヨガ」シリーズは、女性のための陰陽バランスを考え、各期間にあわせて組み立てた陰ヨガプラクティスです。陰ヨガというツールで、月経を始め、心身の健康を向上させたいという方にオススメの講座です。

低温期は、排卵に向かっていく時期になります。妊娠を考えている女性はもちろんのこと、カラダの不調が気になる女性に、特に、オススメの講座です。陰ヨガは、身体で感じ、体験することで、効果が期待できるものです。中医学理論をベースに女性のカラダの理解を深め、中医学の智慧に満たされた陰ヨガプラクティスで、カラダのバランスを整えていく実践的な講座です。ご本人だけでなくお友達やご家族への知識や陰ヨガのシェアにも繋がることでしょう。どの年齢の方にもご参加頂きたい講座です。

経絡シリーズの陰ヨガに興味のある方、女性の健康を陰ヨガで考えていきたい方、月経を陰ヨガで整えてみたい方にオススメの講座です。ヨガ初心者の方も大歓迎です。

ワークショップ INFO

開催　2015年4月26日（日）

9:30-15:30　＊途中お昼休憩あり

講師　渡辺純子（Junostyleディレクター・陰ヨガ講師）

内容　座学＋陰ヨガプラクティス

参加費　¥14,580 税込　　**定員**　25名

申込受付▶ info@junostyle.jp

※お名前・ご連絡先を明記の上、メールでお申し込みください。

【会場】

ノアスタジオ都立大

東京都目黒区中根1-7-23STビル

TEL03-3723-2011

FAX03-3723-7770

http://www.noahstudio.jp/shop/cat70/

【持ち物】

運動できる服装、タオル、筆記用具、ヨガマット（※マットレンタルはございませんので、各自でご用意ください。）