

JUNOSTYLE

季節の陰ヨガ!

ジュノスタイル京都 講師陣による

「夏の陰ヨガ」講座



太陽が、燦々と降り注ぐ暑い夏なのに、手足が冷たいと感じることはありませんか？
現代人の体は意外とい冷えていて、夏を感じる不調は「疲労」「肩こり」「冷え」がトップ3を占めるそうです。薄着で冷房の風に当たってしまったたり、つい冷たい物を多く取ってしまったたり、お風呂はシャワーで済ませてしまったり、夏の生活環境や食生活は、消化器系に負担がかかり、体の働きを担うエネルギーである「気」と栄養を届ける「血」の不足により冷えの原因となりやすいのです。夏の冷えは、食欲不振、不眠、倦怠感、むくみ、風邪などの症状が現れやすく、女性の場合、生理の時には特に冷えやすくなったりもします。
また、体温を維持する役割の陽気が不足すると、体が冷えを感じ、血行障害や、自律神経のバランスの乱れにつながります。脾胃の働きを良くし、腎の機能を高めることで夏の冷えを撃退し、秋冬を健やかに過ごすための準備をしておきましょう。

01 SUMMER YIN YOGA 神戸

夏こそ体を温めよう ～陽気を作り出す脾の力～

夏のむくみは、日本の湿度の高い夏の暑さが消化器系に悪さをし、消化の時に上手く使われなかった余分な水分が滞ってしまうことで起こると考えます。滞った水分は、体を冷す原因になります。この講座は、中医学から見た夏のむくみの原因と冷える仕組みを解説し、陰ヨガで夏の不調改善の方法をお伝えする講座です。

神戸 6/28(日) 10:30～13:00

講師：田中綾 会場：サロン・セレニティ
神戸市中央区元町通 2-7-1 2F 元町商店街 正直屋ビル
<http://www.drme.jp/Salon-Map.html>

INFORMATON <共通>

参加費 4,320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
(会場によりマットレンタルが可能です。お問い合わせください。)

お申込 infokyo@junostyle.jp

>> お名前、ご連絡先、希望講座日時を明記の上、メールにてお申込み下さい。



02 SUMMER YIN YOGA 名古屋・飯田・京都

今年こそ夏の冷えを改善 ～陽気を維持する腎の力～

本来夏は汗をかいて自然と共に暮らすことが一番ですが、過度な冷房や冷たいものを摂りすぎず、陰ヨガで脾胃を癒し、内臓を温めて、陽気、血液に満たされた体にすることが暑い夏を穏やかに快適に過ごす秘訣かと思えます。この講座では、体温を守る役割がある陽気を作り、維持するメカニズムを解説し、その陽気が不足することのない身体をつくる秘訣をお伝えします。

名古屋 6/25(木) 10:00～12:30

講師：原志保子 会場：自然の薬箱
名古屋市千種区今池 1-2-7 健康文化館
TEL 052-734-3004 (代表) <http://five-r.co.jp>

飯田 6/28(日) 10:30～12:30

講師：原志保子 会場：リンゴ並木のエコハウス
飯田市本町2丁目3番地 TEL 050-3583-1583
http://maika.in/shisetsu/post_9.html

京都 7/1(水) 10:00～12:30

講師：川本友子 会場：豆乳とお豆のカフェ まめや
京都市中京区西ノ京小倉町 3-9 TEL 075-366-6926
<http://mameya2012.jimdo.com/?mobile=1#>