

JUNOSTYLE

でやろう!

夏の陰ヨガ

～ Journey to the Unique,
Natural and Own way of LifeStyle ～



6月25日(土) 13:30-15:30

会場：YogaStudioTAMISA 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 TEL075-212-0776

▶ <https://tamisa-yoga.com>



7月10日(日) 10:30-12:30

会場：ノア スタジオ都立本店 1スタジオ
東京都目黒区中根 1-7-23 ST ビル
TEL 03-3723-2011

▶ <http://www.noahstudio.jp/>



7月16日(土) 13:30-15:30

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/>

INFORMATION <共通>

講師：渡辺純子 (Junostyle代表・陰ヨガ講師)

内容：座学+陰ヨガプラクティス

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： 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。

YIN YOGA FOR SUMMER

火の五行を理解しよう!

陽五行説において、万物は五行で構成されているとされます。例えば、季節の移り変わりは、五行で説明できます。従って、人も五行で構成されていると考えます。人の体の中には無数のエネルギーの流れがあり、自然界のエネルギーの流れと密接に関係しています。エネルギーを意識するヨガを通して、季節ごとに心身を見直すことは、とても大切なことのひとつです。陰ヨガは、五行に属した五臓のエネルギー(経絡)を意識して行うプラクティスですが、静止してポーズを取っていく性質が、よりその理解を深めてくれます。

夏は火の五行に属します。火の五行は、消化や代謝を助けるエレメントです。クリエイティブさを追求する五行でもあります。他人との繋がりと関係している精神を宿しているのも火の五行です。火の五行は、五臓でいうと心(しん)です。心は、少陰のラインです。このワークショップでは、陰陽五行の観点から夏の過ごし方を考えていき、少陰の陰ヨガシークエンスを行います。

Junostyle >> <http://www.junostyle.jp/>