



アロマセラピーと陰ヨガ。
互いに共通するエッセンスを融合し、相乗効果を図る

アロマ陰ヨガ 講座

土の五行とペパーミント

ア

アロマセラピーは、植物から抽出した香りの力を使って、私たちの心身を癒す自然療法です。心身が本来もつ回復力や免疫力を戻す働きをしてくれ、陰（いん）ヨガは、その名の通り、陰という気の性質が、私たちの心身をリラックスさせ、リセットさせ、健康を維持するお手伝いをしてくれます。

初回の「アロマ陰ヨガ講座」のテーマは、「土の五行とペパーミント」です。陰陽五行の中で、土の五行は中心にあります。人の体というと、消化器です。五臓六腑でいうと、胃や脾になります。つまり、消化の活動や胃腸の調子を整えておくことが、心身の底力を持つために大切なことです。そして、胃腸の働きを助けてくれるアロマの代表、ペパーミント。この講座では、陰ヨガのプラクティスに加えて、アロマセラピーの基礎からペパーミントを最大限に生かせるアロマブレンドのご紹介などを丁寧に説明していきます。

アロマセラピストでもあり、陰ヨガ講師でもある2名によってアロマセラピーと陰ヨガの融合が実現しました。この二つの相乗効果がより心身共に深く癒してくれるワークシヨップです。アロマセラピーが初めての方、陰ヨガが初めての方、セラピストの方、どなたでもご参加頂けます。

7/4(月)
TOKYO
13:00-15:00

会場：YogaKula
神奈川県川崎市川崎区小川町
12-5-201 tel 044-201-9546
<http://yogakula.jp>

8/27(土)
FUKUOKA
14:30-16:30

会場：警固神社 神徳殿
福岡市中央区天神 2-2-20
tel 092-571-5897 (Natua)
<http://www.kegojinja.or.jp>

▶ 共通インフォメーション

参加費：5,940円(税込) ※アロマのブレンドオイル付

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：お名前、ご連絡先、希望講座日を明記の上、メールにて下記までお申込ください。

>>> TOKYO info@junostyle.jp

FUKUOKA mail@natua-web.com

▶ 講師プロフィール



渡辺 純子 (Junko Watanabe)

身体だけでなく精神のリラックスを促す陰ヨガの効果を実感し、中医学に基づく陰陽理論や経絡理論を学ぶ。陰ヨガを通して「体と心を緩ませる」大切に気づいた経験から、精油を使ったアロマセラピーにも精通し、現代人に必要な「陰のあるライフスタイル」の提案をしている。

全米ヨガアライアンス認定講師 (E-RYT200)

英国IFA 認定アロマセラピスト (MIFA9063)

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



三浦 綾子 (Ayako Miura)

アロマセラピーとヨガからたくさんの恩恵を受けた経験を機に 2008 年からaroma yoga Natuaを主宰。陰ヨガ、シヴァナンダヨガの講師だけでなく、福岡市内のアロマスクールでも講師として活動を続ける。現在もヨガとアロマセラピーを軸に「バランスと調和」をテーマに日々探求中。全米ヨガアライアンス認定講師 (RYT200)

英国IFA 認定アロマセラピスト (MIFA1004)

aroma yoga Natua >><http://www.natua-web.com>

