

陰ヨガ講座

「陰ヨガと五行のセオリー」

～Yin Yoga in Five Elements～

陰ヨガは、中国思想の五行説を元に心身の不調を整えることができるヨガです。筋肉を緩めて委ねることでのエネルギーを心身に起こす陰ヨガは、中医学でいう健康の要である五臓(ごぞう)のエネルギーバランスを整えることを助けます。別のいい方をすれば、自然治癒力を向上させるヨガでもあります。

腎は生命を維持するアンチエイジングの五臓、肝はデトックスを助ける五臓、心はココロを宿す五臓、脾は消化器ですが創造力とも関係している五臓、肺はコミュニケーションを司る五臓です。それぞれが五行の特性を持っていて、私たちの心身の健康と幸せを支えています。五行にはそれぞれのセオリーが存在し、心身の健康だけでなく、ライフスタイルの改善策であったり、生き方のヒントを与えてくれます。そして、そのセオリーを元に、経絡ラインを使って陰ヨガのプラクティスを組み立てます。

この講座は、6つのPARTに別れています。PART1はイントロダクションとして陰陽五行の基礎を学び、その他のPARTで各五行と五臓について深く掘り下げしていきます。PART2にお申込可能ですので、好きなPARTより参加ください。

生活に根ざした内容が豊富であり、ライフスタイルを見つめ直すための講座です。どなたでも受講できる講座ですので、興味のある方は、是非ご参加ください。



- [PART1] 陰陽五行の基礎：陰ヨガと五臓と経絡の理解 (※講義のみ)
- [PART2] 水の五行：腎の役割と元気の源
- [PART3] 木の五行：肝の役割と活力の維持と放出
- [PART4] 火の五行：心とココロの統制
- [PART5] 土の五行：脾の役割と消化・理解の力
- [PART6] 金の五行：肺の役割と外界交流の力

※PART1は講義のみです。PART2-6は講義+プラクティス

Junostyle

NAGOYA 2017年10月17日(火)～19日(木)

10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)
[PART1] 10:00-12:30	[PART3] 10:00-12:30	[PART5] 10:00-12:30
[PART2] 13:30-16:00	[PART4] 13:30-16:00	[PART6] 13:30-16:00

会場：自然の葉箱

愛知県名古屋市中種区今池1-2-7

TEL 052-734-3004 ▶<http://five-r.co.jp/>

定員：各PART 15名

※PART1のみ25名

- 参加費：各PART 7,560円(税込)
※陰ヨガ指導者養成講座(経絡シリーズ)全課程修了者(修了書保持者)は、約15%割引の税込6,350円[お申込時に修了年次をお知らせください]
- 持ち物：動きやすい格好のお着替え、タオル、筆記用具、マット等
* レンタルマット：300円

- 講師：渡辺純子(Junostyle代表)
- お申込：お名前、ご連絡先、希望会場及びPARTを明記の上メールにてお申込ください。

>> info@junostyle.jp