

女性のための陰ヨガ

11月24日(金) 19:30~21:30 15名様限定

angkasa会員様⇒6480円
会員様以外の方⇒8480円

angkasa枚方店に渡辺純子先生が1回限定のワークショップを開催決定！！
渡辺純子先生の紹介

ベトナムに滞在中にヨガと出会い、全米ヨガアライアンス認定資格を取得。アクティブな陽のヨガとは対極にありながら、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、よりセラピーや癒しに向かっていく陰ヨガを追求している。中医学を学んでからは、陰陽バランスを整えることが日々の健康管理やライフスタイル探求の柱となっている。日常のヨガのプラクティスに加え、メディテーションも取り入れ、陰ヨガの素晴らしさを全国に広め、幅広く活躍中。

ヨガアライアンス認定講師(E-RYT500)
ビクターチャン氏100H陰ヨガ講師養成講座修了
The Yoga Space Mindful Birthマタニティ・
産後ヨガ講師養成講座修了
英国IFA認定アロマセラピスト(MIFA9063)



陰ヨガとは・・・

中国思想の中核である「陰陽五行思想」に基づき、体を巡る経絡に意識を向けます。深い呼吸と優しいポーズで、体の中の繊細な筋肉をほぐしていくリラックス効果が高いヨガです。中医学の知識を元に組み立てたシーケンスは生理痛、PMS、むくみ、便秘など女性にありがちな心身の不調の改善にもつながり心身をゆるめることを目的としているので、瞑想に近い感覚を得られます。長く続けるうちに、心が穏やかになりざわついた気持ちに落ち着きが生まれます。心身のリラックスと陰陽のバランスを目指して日常生活のストレス解消身体の冷えやむくみを改善しましょう。

予約の取り方

<http://www.angkasa-studio.com/hirakata/>

TEL 080-3786-8787

電話かHPにてご予約下さい！

〒573-0032 大阪府枚方市岡東町 14-43 田口ビル4F

キャンセルポリシー

開催1週間前 70%

開催3日前 100% キャンセル料とさせていただきます。

会員様 店頭でのお支払い

会員様以外 振込 北おおさか信用金庫

本町支店 普通 0495226

坂部麻佐美

ご入金の確認ができてご予約確定とさせていただきます。