

ダイエットの効率をあげる陰ヨガ

7月3日(火) 19:30~21:30

13名様限定

ご参加者様⇒6480円

angkasa枚方店に渡辺純子先生が夏1回限定陰ヨガのワークショップを開催決定！！
ダイエットというと、食べないことを想像しがちですが、過度に食事をするとう十分な気が
作れず、代謝するエネルギー不足に陥る可能性もあります。短期的には体重は落ちて
ダイエットが成功したかのように見えます。しかし、熱を作り出し、発散・燃焼をする気が
無くなれば、長期的には脂肪が付きやすい体が出来上がってしまいます。

陰ヨガをベースとしている陰陽五行理論では、五つ内臓がそれぞれの役割を担い
健康のバランスをとっていると考えます。特に、春夏(陽の季節)の女性のむくみや
肥満は、脾と肝が関係しているといえます。特に、春夏(陽の季節)の女性のむくみや
肥満は、脾と肝が関係しているといえます。

現代人は、疲労していることが多く、エネルギーの収支がマイナスなことが多いのでは
ないでしょうか。すると、きちんと消化をして、栄養を取り入れ、全身をエネルギーで
満たすことができません。

これが、ダイエットの効率を下げる原因となってしまいます。もちろん、運動も必要です
が、一方で、休息を取って心身に気を満たすことがダイエットの基本行動となります。
また、中医学的に見ていくと、気血の”巡り”も大切です。気血の巡りの向上を促す
陰ヨガは、とてもおすすめです。特に、むくみ体質の人には是非取り入れてほしい
ヨガとなります。

そして、巡るためには、全身がまずエネルギーで満たされていることが大切です。
休息を取りつつ、気血を動かし、巡りをアップする陰ヨガプラクティスを行っていきます。

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)



予約の取り方

メール angkasa.studio0421@gmail.com

TEL 080-3786-8787

電話かメールにてご予約下さい！

〒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。