

# アンチエイジングと美のための陰ヨガ

TOKYO

## 現

代はいろんなものが発達して、化粧品やその他の多くの方法でキレイをキープすることはいくらでも可能です。それでも、老化に立ち向かうのは至難の業です。しかし、老化とともにキレイになる方法があるとしたら、それは内側からのキレイ。心身ともに内側からキレイは、1日にしてならず！時間がかかるものの、持続性があった一生涯のものです。そんな本物のキレイを目指すことができる一つの方法が陰ヨガです。

陰ヨガは、中医学の智慧を取り込んだヨガ。身体が持つ本来の自然治癒力を高めてくれるヨガです。

特に、女性特有の生理活動を正常にしたり、身体だけでなく心の回復を助け、心身の繋がりとバランスを保つことで健康の維持を促進する効果が期待できます。

陰ヨガを続けてる方の多くが、「睡

眠の質があがった！」「お肌に潤い  
ができた！」「子供に必要以上に怒  
らなくなった！」「気持ち穏やか  
になった！」「身体の柔軟性がさら  
にあがった！」と言っています。

働く女性にも、とてもオススメ。子  
育て、お仕事、趣味などたくさん  
のことをやりたい方に、是非、参加し  
てほしい講座です。素敵なライフス  
タイルを実現するためのヒントが隠  
されています。

お肌の荒れや老化が気になる方、睡  
眠の質を上げたい方、内側からの美  
を追求したい方におすすめの講座で  
す。初めての方も大歓迎

WORK SHOP INFO.

【日時】

2019年4月14日(日) 13:00～15:00



【会場】 Junostyle Studio

東京都中央区八丁堀 4-10-8 第3SSビル 302号  
<https://www.junostyle.jp/schedule>

【持ち物】 動きやすい格好、タオル、筆記用具、ヨガマット(無料レンタルあり)  
※お水お湯の販売あり ※女性用レンタルウェアあり。上下各200円税込。

【講師】 渡辺 純子 (ジュノスタイル代表) 全米ヨガアライアンス認定講師 (E-RYT500)

【参加費】 6,480円(税込) 【定員】 10名

【お申込】 お名前・ご連絡先・希望講座日時を明記の上、メールにてお申し込み下さい。

>> [info@junostyle.jp](mailto:info@junostyle.jp)



BLOG <https://junostyle.jp/ownerblog/>