



女性のための陰ヨガ

～「月経と陰ヨガ」シリーズ～

Part3 高温期の陰ヨガプラクティス

Junostyleでは、女性の陰陽サイクルを、大きく3つの期間【月経期】【高温期】【低温期】に分けて考えています。「陰」をもつライフスタイルを提唱するのには、確固たる理由がありますが、その秘密がこの陰陽サイクルの中にあります。それは、月経に留まらず、妊娠、出産、閉経・更年期へと連動するバランスでもあります。Junostyleの「月経と陰ヨガ」シリーズは、女性のための陰陽バランスを考え、各期間にあわせて組み立てた陰ヨガプラクティスです。

高温期は、妊娠しなかった場合、排卵後に月経への準備をする時間です。月経痛や月経前症候群(PMS)などの不調を感じている女性は少なくありません。その原因は、この高温期に重要な働きをする五臓と密接な関係があります。感情的なストレスの影響を受けやすい五臓でもあります。この講座は、中医学の理論をもとに、陽気を動かす力やデトックスの力とも関係ある、高温期の女性の体と健康について考えていく講座です。

経絡シリーズの陰ヨガに興味のある方、女性の健康を陰ヨガで考えていきたい方、月経を陰ヨガで整えてみたい方にオススメの講座です。ヨガ初心者の方も大歓迎です。

★「月経と陰ヨガ」シリーズは、Junostyleが応援する女性のための陰ヨガです。Junostyleのレギュラークラス、Web動画サービス～Yin Yoga Online Self-Practice～もあわせてご利用ください。

ワークショップINFO

京都 KYOTO

2015年7月12日(日) 10:00-16:00

【会場】YogaStudioTAMISA(京都三条寺町スタジオ)

京都市中京区寺町三条上る天性寺前 532 北原ビル 2F

TEL: 075-212-0776 (10:00～20:00 ※日曜は17:00まで)

▶ <https://tamisa-yoga.com>

東京 TOKYO

2015年7月20日(月・祝) 10:00-16:00

【会場】ノアスタジオ都立大

東京都目黒区中根1-7-23 STビル

TEL: 03-3723-2011 FAX: 03-3723-7770

▶ <http://www.noahstudio.jp/shop/cat70/>

<概要>

講師 渡辺 純子 (Junostyle代表・陰ヨガ講師)

内容 座学+陰ヨガプラクティス

参加費 14,580円(税込)

定員 25名

持ち物 運動できる服装、タオル、筆記用具、マット

申込受付▶ info@junostyle.jp

※お名前・ご連絡先を明記の上、メールでお申し込みください。